

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**  
**SMP NEGERI 3 MAGELANG**

JL. Kalimas Nomor 33 Kedungsari, Magelang, Jawa Tengah

**Laporan ini Disusun sebagai Pertanggungjawaban**  
**Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) S-1 Semester Khusus**  
**Tahun Ajaran 2017/2018**



**Disusun Oleh:**  
**ANANTO ESTHI NUGROHO**  
**13601241130**  
**PJKR 2013**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2017**

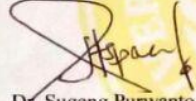
## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mengesahkan Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2017 di SMP Negeri 3 Magelang dan menerangkan bahwa :


**Nama** : Ananto Esthi Nughroho  
**NIM** : 14205241041  
**Jurusan** : Pendidikan Keolahragaan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 3 Magelang dari tanggal 15 September 2017 – 15 November 2017. Hasil kegiatan PLT tercakup dalam naskah laporan ini.

Dosen Pembimbing Lapangan  
PLT UNY 2017  
SMP Negeri 3 Magelang

  
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd  
NIP. 19650325 200501 1 002

Magelang, 15 November 2017  
Guru Pembimbing Lapangan  
Mata Pelajaran Penjasorkes  
SMP Negeri 3 Magelang

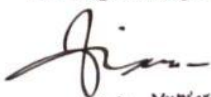
  
Amron Alfandi  
NIP. 19580510 198103 1 022

Mengetahui,

Kepala  
SMP Negeri 3 Magelang

  
Harjanta, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19610125 198303 1 007

Koordinator PLT UNY  
SMP Negeri 3 Magelang

  
Dra. Eko Surismiyati  
NIP. 19670502 200012 2 001

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat melaksanakan dan menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan (PLT) UNY tahun akademik 2017/2018 dan dapat menyelesaikan laporan PLT di SMP N 3 Magelang.

Selama melaksanakan PLT di SMP N 3 Magelang penyusun mendapatkan banyak pengalaman mengajar maupun non mengajar secara langsung di dalam lingkungan sekolah. Pengalaman selama PLT yang diperoleh antara lain cara menyusun RPP untuk pembelajaran, menyiapkan materi yang matang, memahami karakter siswa di sekolah, memahami kemampuan siswa yang beranekaragam, berinteraksi dengan guru, pegawai sekolah dan seluruh warga di lingkungan sekolah. Semoga pengalaman yang diperoleh dapat bermanfaat bagi penulis. Pelaksanaan PLT serta penyusunan laporan PLT ini terlaksana dengan lancar berkat kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kegiatan PLT di SMP N 3 Magelang dapat terlaksana dengan lancar.
2. Bapak dan ibu tercinta serta segenap keluarga, yang selalu mendukung, mendoakan memotivasi selama proses ini berlangsung.
3. Bapak Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor UNY, yang telah memberikan izin pelaksanaan PLT tahun akademik 2017/2018.
4. Pihak LPPMP, yang telah memberikan berbagai informasi tentang pelaksanaan PLT di sekolah.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd selaku dosen pembimbing PLT, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama pelaksanaan PLT.
6. Bapak Harjanta, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 3 Magelang, yang telah memberikan izin dan mengarahkan kami dalam melaksanakan program kerja PLT.
7. Ibu Drs Eko Surismiyati selaku koordinator PLT SMP N 3 Magelang, yang telah memberikan pengarahan dan melakukan koordinasi terkait dengan komunikasi antara peserta PLT dengan pihak sekolah.
8. Bapak Amron Affandi, S. Pd. selaku guru pembimbing mata pelajaran Penjaskes kelas VII & VIII, yang telah sabar membimbing sekaligus memberikan

kepercayaan dan kesempatan kepada saya agar dapat menimba ilmu dan memperoleh pengalaman sebagai seorang pendidik.

9. Seluruh guru dan karyawan SMP N 3 Magelang, yang telah memberikan dukungan kepada kami semua.
10. Teman-teman PLT, yang selalu membantu dan menampung keluh kesah saat menjalani PLT di SMP N 3 Magelang.
11. Para Peserta Didik SMP N 3 Magelang, yang telah membantu kelancaran PLT , dengan kedisiplinan dan antusias dalam mengikuti pembelajaran.
12. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran dan masukan demi kelancaran PLT UNY 2017 di SMP N 3 Magelang yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis sangat menyadari bahwa penulisan Laporan PLT ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Magelang, 15 November 2017

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... i

HALAMAN PENGESAHAN ..... ii

KATA PENGANTAR ..... iii

DAFTAR ISI ..... v

DAFTAR LAMPIRAN ..... vi

ABSTRAK ..... vii

BAB I : PENDAHULUAN

    A. Analisis Situasi ..... 2

    B. Perumusan Kegiatan dan Rancangan Kegiatan PLT ..... 14

BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

    A. Persiapan PLT ..... 19

    B. Pelaksanaan PLT ..... 24

    C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi ..... 28

BAB III : PENUTUP

    A. Kesimpulan ..... 30

    B. Saran ..... 30

DAFTAR PUSTAKA ..... 32

LAMPIRAN

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 2. Hasil Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 3. Hasil Observasi Lembaga
- Lampiran 4. Matriks Pelaksanaan Program Kerja PLT
- Lampiran 5. Laporan Mingguan
- Lampiran 6. Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 7. Kalender Akademik Tahun Ajaran 2017/2018
- Lampiran 8. Kode Etik Guru
- Lampiran 9. Ikrar Guru
- Lampiran 10. Tata Tertib Guru
- Lampiran 11. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 12. Jadwal Piket Mahasiswa
- Lampiran 13. Agenda Mengajar
- Lampiran 14. Silabus
- Lampiran 15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 16. Daftar Presensi Peserta Didik
- Lampiran 17. Daftar Nilai Peserta Didik
- Lampiran 18. Dokumentasi Kegiatan PLT

**ABSTRAK**  
**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**  
**DI SMPN 3 MAGELANG**  
**TAHUN AJARAN 2017/2018**

**Oleh :**

**Ananto Esthi Nugroho (13601241130)**

Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan gelar sarjana pendidikan, selain tugas akhir skripsi. Visi dari Praktik Lapangan Terbimbing adalah wadah pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dilaksanakan di SMP N 3 Magelang, dengan alamat di Jalan Kalimas, Kedungsari, Magelang Utara. Kegiatan ini dimulai secara efektif pada tanggal 15 September – 15 November 2017. Praktik Lapangan Terbimbing adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan disekolah. Dalam praktik PLT ini perlu dilakukan persiapan kegiatan pembelajaran seperti pembuatan RPP, administrasi pendidik, serta media pembelajaran. Dalam praktik mengajar untuk mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, diberi kesempatan oleh guru pembimbing untuk mengajar kelas VII E, VIII E, VIII F, VIII G, dan VIII H dengan harapan mahasiswa memiliki pengalaman mengajar masing-masing kelas yang memiliki karakter yang berbeda, sehingga pengalaman dan wawasan semakin luas. Pelaksanaan praktik mengajar diambil dari jadwal guru pembimbing, dengan jadwal dan alokasi waktu jam pelajaran guru mata pelajaran Penjaskes. Adapun alokasi waktu mengajar mata pelajaran Penjaskes adalah 3 x 40 menit.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PLT ini adalah pengalaman nyata dalam mengajar, pengalaman dalam menghadapi peserta didik yang mempunyai karakter yang berbeda-beda, belajar untuk membuat persiapan bahan ajar yang akan diajarkan, belajar untuk mengatasi hambatan-hambatan yang muncul, saat kegiatan pembelajaran berlangsung dan menjalin komunikasi yang baik antara semua pihak yang berkaitan, misalnya dengan Bapak/Ibu guru dan karyawan yang berada di SMP N 3 Magelang. PLT di SMP N 3 Magelang berjalan dengan baik dan lancar, dan sebaiknya keberhasilan pelaksanaan PLT dapat ditingkatkan melalui jalinan komunikasi dan kerjasama antara Universitas Negeri Yogyakarta dan SMP N 3 Magelang.

Kata kunci: PLT, UNY, SMP N 3 Magelang, Kegiatan Pembelajaran

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu hal yang sangat penting pada kehidupan zaman sekarang, dimana era digital telah maju dengan pesatnya. Seiring dengan kemajuan zaman tersebutlah pendidikan juga dituntut untuk semakin maju. Tantangan pendidikan pun semakin bermunculan baik dari segi substansi maupun dari segi penyelenggaranya. Tantangan pendidikan dari segi substansinya mengacu pada mutu pendidikan tersebut, sedangkan tantangan dari segi penyelenggara dapat diatasi dengan solusi yaitu tenaga pendidik yang profesional dan bermutu. Pendidik yang bermutu dan profesional adalah pendidik yang memiliki dan melampaui standar kualifikasi dan kompetensi yang telah ditentukan.

Tenaga pendidik yang bermutu dan profesional dinilai dari kualifikasi akademik dan potensinya. Guru profesional dari sudut pandang ini harus memiliki kemampuan teknis yang berkaitan dengan empat kompetensi dasar yang meliputi kemampuan pedagogis, kemampuan kepribadian, kemampuan sosial, dan kemampuan profesional. Oleh karena itu, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) memfasilitasi mahasiswa calon pendidik untuk mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi keguruan dengan menyelenggarakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT).

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan langkah strategis untuk mengembangkan empat kompetensi dasar sebagai seorang pendidik menuju era tenaga kependidikan yang profesional sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Guru dan Dosen No.14 tahun 2015. Untuk mencapai kompetensi tersebut maka kurikulum UNY dirancang sedemikian rupa sehingga dapat menunjang tercapainya tenaga kependidikan yang profesional melalui mata kuliah PLT .

Kegiatan PLT ini merupakan salah satu ajang bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari dibangku kuliah kemudian di aplikasikan langsung di lembaga pendidikan yaitu sekolah. Kegiatan PLT ini diharapkan dapat: 1) memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa terutama dalam hal pengalaman mengajar, 2) memperluas wawasan terkait dunia pendidikan; 3) melatih dan mengembangkan kompetensi mengajar yang diperlukan dalam bidangnya; dan 4) meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah pembelajaran.

Sebelum melaksanakan kegiatan PLT ini, mahasiswa mengikuti serangkaian kegiatan yaitu kegiatan pra-PLT yang terdiri dari mata kuliah pengajaran mikro (microteaching) yang dilaksanakan selama 1 semester , dan pembekalan PLT oleh dosen pembimbing lapangan .

Kegiatan PLT yang dilaksanakan memberikan banyak pengalaman bagi mahasiswa, pengalaman yang diperoleh ini diharapkan dapat menjadi bekal untuk menjadi calon guru tenaga kependidikan yang profesional dan bermutu. Mahasiswa melaksanakan kegiatan PLT di SMP Negeri 3 Magelang. Berikut beberapa gambaran mengenai SMP Negeri 3 Magelang, yaitu :

#### **A. Analisis Situasi**

Analisis yang dilakukan merupakan upaya guna menggali rumusan masalah dan target yang ingin dicapai sebagai acuan untuk merumuskan kegiatan-kegiatan PLT yang akan dilakukan. Dari hasil pengamatan, maka didapatkan berbagai macam informasi mengenai SMP Negeri 3 Magelang, sehingga dapat dijadikan sebagai dasar acuan atau konsep awal untuk melakukan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Berikut hasil pengamatan yang telah dilakukan :

##### **1. Identitas Sekolah**

Nama Sekolah	: SMP Negeri 3 Magelang
No. Statistik	: 201036002003
SK Pendirian	: 0236/0/1975
Status Kepemilikan	: Nama Kepala Sekolah
Alamat	: Jl. Kalimas Nomor 33 Kedungsari Magelang Utara Kota Magelang
Telepon	: (0293) 363461
Email	: <a href="mailto:smpn3mgl@gmail.com">smpn3mgl@gmail.com</a>
Waktu Kegiatan Pembelajaran	: 07.00-13.35 (Senin - Sabtu)
Waktu Tiap Jam Pelajaran	: 40 menit
Kurikulum	: KTSP 2006 (Kelas IX) dan Kurikulum 2013 (Kelas VII dan Kelas VIII)

##### **2. Visi dan Misi SMPN 3 Magelang**

###### **a. Visi**

Berdisiplin, bermutu, berbudi pekerti luhur, dan cinta lingkungan.

###### **b. Misi**

- 1) Melaksanakan tata tertib sekolah.
- 2) Melaksanakan supervisi klinis kepada guru dan Tata Usaha.
- 3) Melaksanakan pengembangan manajemen sekolah (MBS).

- 4) Melaksanakan pemberdayaan komite sekolah.
- 5) Melaksanakan pengembangan kurikulum satuan pendidikan.
- 6) Melaksanakan pengembangan perangkat pembelajaran.
- 7) Melaksanakan diversifikasi kurikulum pendidikan.
- 8) Melaksanakan pengembangan kurikulum muatan lokal.
- 9) Melaksanakan pengembangan metode pendidikan.
- 10) Melaksanakan pengembangan sistem penilaian.
- 11) Melaksanakan pengembangan standar pencapaian ketuntasan kompetensi.
- 12) Melaksanakan peningkatan standar kelulusan setiap tahun.
- 13) Melaksanakan pengembangan profesionalitas guru.
- 14) Melaksanakan peningkatan tenaga kependidikan.
- 15) Melaksanakan monitoring dan evaluasi oleh kepala sekolah terhadap kinerja guru dan TU.
- 16) Melaksanakan peningkatan kuantitas tenaga kependidikan.
- 17) Melaksanakan pembinaan lomba mata pelajaran.
- 18) Melaksanakan pengembangan kegiatan olah raga.
- 19) Melaksanakan pengembangan kegiatan kesenian.
- 20) Melaksanakan pengembangan kegiatan kepramukaan.
- 21) Melaksanakan pengembangan kegiatan keagamaan.
- 22) Melaksanakan pengembangan kegiatan UKS/PMR.
- 23) Melaksanakan pengembangan kegiatan keterampilan.
- 24) Melaksanakan pengembangan kegiatan KIR.
- 25) Melaksanakan pengembangan kegiatan Wawasan Wiyata Mandala.
- 26) Melaksanakan pengembangan fasilitas pendidikan.
- 27) Melaksanakan pengembangan jalinan kerja sama dengan penyandang dana.
- 28) Melaksanakan pembinaan pengembangan kepribadian siswa.
- 29) Melaksanakan pembinaan pengembangan keagamaan siswa.
- 30) Melaksanakan pendidikan berwawasan lingkungan
- 31) Melaksanakan pendidikan berkarakter
- 32) Melaksanakan pendidikan berbasis kesetaraan gender
- 33) Menciptakan lingkungan bebas polusi.
- 34) Melaksanakan kebersihan secara rutin berkesinambungan dan terpadu.
- 35) Menanam tumbuhan yang membuat suasana sejuk, rindang, dan asri.

- 36) Membiasakan membuang sampah pada tempatnya.
- 37) Mengelola sampah sesuai jenisnya.
- 38) Membiasakan warga sekolah untuk tidak melakukan kegiatan yang merusak lingkungan.
- 39) Memelihara tumbuhan secara teratur serta peremajaan tumbuhan yang sudah tua atau layu.
- 40) Melakukan pendataan tumbuhan yang ada.

### **3. Tujuan**

- a. Rerata Nilai Ujian Nasional 7.75, US 80.
- b. Tingkat kelulusan 100 %.
- c. Tingkat kenaikan 100 %.
- d. Siswa tinggal kelas 0 %.
- e. Meraih kejuaraan di bidang Matematika.
- f. Meraih kejuaraan dalam bidang SAINS.
- g. Meraih kejuaraan dalam lomba Bahasa Inggris.
- h. Meraih kejuaraan dalam lomba KIR.
- i. Meraih kejuaraan dalam lomba siswa berprestasi.
- j. Memiliki dokumen administrasi guru yang tertib.
- k. Memiliki dokumen KTSP, Silabus dan RPP yang baik dan benar.
- l. Memiliki SDM kependidikan yang profesional dan handal.
- m. Memiliki sarana dan prasarana yang memadai.
- n. Meraih kejuaraan dalam lomba mading tingkat Kota Magelang.
- o. Meraih kejuaraan dalam lomba seni lukis tingkat Kota Magelang.
- p. Meraih kejuaraan dalam lomba MTQ tingkat Kota Magelang.
- q. Meraih kejuaraan dalam kompetisi bola voli tingkat Kota Magelang.
- r. Meraih kejuaraan dalam lomba Pramuka.
- s. Meraih kejuaraan dalam lomba Gerak Jalan.
- t. Meraih kejuaraan dalam lomba PMR.
- u. Meraih kejuaraan dalam festival band tingkat Kota Magelang.
- v. Peserta didik trampil mengoperasikan komputer.
- w. Sekolah dapat mewujudkan pendidikan karakter secara kontinue.
- x. Terciptanya kehidupan beragama yang mantap.
- y. Terciptanya budaya sekolah yang bersih dan indah.

#### **4. Letak Geografis SMP Negeri 3 Magelang**

SMP N 3 Magelang merupakan sebuah instansi pendidikan yang secara struktural berada dalam wilayah koordinasi Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Magelang. Secara geografis, SMP N 3 Magelang berlokasi di Jalan Kalimas 33, Magelang 56114 Telp. (0293) 363461. SMP Negeri 3 Magelang adalah salah satu dari 13 SMP Negeri di Kota Magelang. Letak SMP Negeri 3 Magelang berada di pinggiran kota bagian utara di wilayah Kelurahan Kedungsari Selatan berbatasan dengan wilayah Kecamatan Secang. SMP Negeri 3 terletak di Jalan Kalimas arah menuju Pucang yang sudah tersedia angkutan Pedesaan, sehingga akses menuju sekolah sudah tidak menjadi kendala. Selain itu SMP Negeri 3 juga berdekatan dengan beberapa SMP Negeri diantaranya SMP Negeri 9 Magelang, SMP Negeri 5 Magelang dan SMP Negeri 13 Magelang. Letak SMP Negeri 3 seperti ini membawa akibat persaingan untuk mendapatkan siswa yang berprestasi sangat ketat. Keadaan lingkungan SMP Negeri 3 Magelang secara rinci adalah sebagai berikut: Jenis bangunan yang mengelilingi SMP Negeri 3 Magelang.

Sebelah Utara : Jalan Kalimas, pertokoan, dan rumah warga Kedungsari

Sebelah Barat : Perumahan Griya Kusuma, dan rumah warga Menowo

Sebelah Selatan : Jalan Cemara 7 dan rumah warga Menowo

Sebelah Timur : sawah, pertokoan, rumah warga Kedungsari

SMP Negeri 3 Magelang terletak sekitar 600 meter dari jalan utama Semarang-Jogja atau Jalan Jenderal Ahmad Yani Kota Magelang, lebih tepatnya Jalan Kalimas yang merupakan salah satu jalur alternatif

#### **5. Kondisi Fisik SMP Negeri 3 Magelang**

Secara umum, SMP Negeri 3 Magelang memiliki gedung sekolah permanen. Fasilitas yang dimiliki SMP Negeri 3 Magelang dapat dikatakan baik dan layak untuk mendukung proses kegiatan belajar mengajar. Adapun fasilitas atau sarana dan prasarana yang terdapat di SMP Negeri 3 Magelang adalah sebagai berikut:

##### **1. Ruang Kelas**

SMP Negeri 3 Magelang mempunyai 24 ruang kelas. Ruang kelas terdiri dari 8 ruang kelas VII, 8 ruang kelas VIII, dan 8 ruang kelas IX. Ruang kelas VII A, VII B, VII F, VII D, dan VII G diisi oleh 31, ruang kelas VII C dan VII E berisi 32 siswa, dan ruang kelas VII H hanya



berisi 28 siswa. Setiap ruang kelas VIII diisi oleh 32 siswa kecuali ruang kelas VIII D dan VIII E masing-masing hanya berisi 26 dan 25 siswa. Ruang kelas IX A, IX B, dan IX G berisi 29 siswa, kemudian ruang kelas IX C, IX D, IX E, IX F, dan IX H berisi 30 siswa.

Setiap ruang kelas mempunyai fasilitas diantaranya, LCD, Layar, *Speaker* aktif, kipas angin, meja guru dan siswa, kursi guru dan siswa, papan tulis, papan matematika, alat kebersihan, dan jam dinding. Secara keseluruhan fasilitas di ruang kelas bagus untuk menunjang kegiatan belajar mengajar.

## 2. Ruang Tata Usaha

Ruang tata usaha terletak di sebelah kanan pintu masuk SMP Negeri 3 Magelang atau di sebelah utara ruang Bimbingan dan Konseling. Ruang tata usaha berfungsi sebagai tempat kerja staff tata usaha yang berkaitan dengan administrasi sekolah. Ruang tata usaha kondisinya cukup baik karena dilengkapi dengan fasilitas pendukung untuk membuat kinerja para staff lebih efisien yaitu printer, komputer, laptop, dan lemari untuk penyimpanan dokumen.

## 3. Ruang Kepala Sekolah

Ruang Kepala Sekolah terletak di sebelah kiri pintu masuk SMP Negeri 3 Magelang. Ruang kepala sekolah terdapat komputer dan tempat rapat. Fungsi ruang kepala sekolah selain sebagai ruang kerja kepala sekolah juga difungsikan sebagai ruang rapat komite. Alasan rapat komite diselenggarakan di ruang kepala sekolah karena rapat komite sangat jarang dilakukan. Ruang kepala sekolah juga difungsikan sebagai ruang tamu untuk menerima tamu sekolah dan ada kamar kecil sebagai fasilitas pendukung.

## 4. Ruang Guru

Ruang guru terletak di antara ruang kelas VIII C dan IX F menghadap pintu masuk utama sekolah/menghadap taman. Di dalamnya terdapat meja dan kursi guru, kaca, dan wastafel. Ruang guru cukup luas karena digunakan guru untuk mempersiapkan kegiatan belajar mengajar di kelas dan lalu lintas siswa untuk mengumpulkan tugas ke meja guru.

## 5. Ruang BK

Ruang Bimbingan dan Konseling terletak di ujung sebelah kanan lorong depan ketika kita masuk ke SMP Negeri 3 Magelang.

Fungsinya sebagai ruang operasional konselor sekolah ini. Fasilitasnya cukup memadai untuk kinerja konselor sekolah karena dilengkapi perlengkapan pendukung layanan seperti papan bimbingan.

Ruang Bimbingan dan Konseling juga dilengkapi dengan Ruang Konseling yang berfungsi untuk konseling individu yang sifatnya rahasia. Ruang konseling juga sudah memadai karena berada di dalam ruang Bimbingan dan Konseling sehingga kerahasiaan lebih terjamin. Namun demikian, akan lebih baik lagi jika penataan Ruang Konseling lebih dirapikan khususnya untuk buku-buku yang ada di Ruang Konseling.

#### 6. Ruang OSIS

Ruang OSIS SMP Negeri 3 Magelang terletak di bagian pojok kiri lorong setelah memasuki bagian depan SMP Negeri 3 Magelang. Ruang OSIS sendiri sebenarnya terdiri dari 2 ruangan yaitu ruang rapat dan ruang penyimpanan, yang letaknya terpisah. Ruang penyimpanan OSIS berada di bagian pojok kanan lapangan sekolah.

#### 7. Ruang Ibadah (Mushola)

Ruang Ibadah (Mushola) terletak didepan pintu masuk samping SMP Negeri 3 Magelang setelah pos *security*. Mushola SMP Negeri 3 Magelang cukup luas dengan daya tampung lebih kurang 100 orang. Kondisi fisik Mushola sudah bagus karena dilengkapi dengan fasilitas-fasilitas pendukung dan bangunan yang baru. Fasilitas yang ada di dalam mushola antara lain, lemari, mukena, Al-Qur`an, jam, speaker aktif, kaca, sisir, dan alat kebersihan. Fasilitas di luar Mushola antara lain, tempat wudhu dan rak sepatu.

#### 8. Ruang Pendidikan Agama Kristen/ Katolik

Ruang agama disini mempunyai fungsi utama untuk pemberian pelajaran dan pengayaan agama Kristen dan Katolik atau non muslim. Namun juga sering di gunakan sebagai ruangan tambahan dan pengayaan bagi pelajaran agama Islam. Hal ini dimaksudkan untuk menunjang kegiatan pembelajaran agar dapat terfokus dan lebih khusyuk.

#### 9. Ruang Aula

Ruang aula terletak di depan mushola. Ruang Aula cukup luas dengan fasilitas kursi, meja, *speaker*, TV, dan podium. Fungsi dari ruangan ini adalah sebagai gedung serbaguna yang biasanya digunakan

untuk praktik bulutangkis, seni budaya dan acara-acara sekolah lainnya. Kondisi ruang serbaguna/aula di SMP N 3 Magelang ini sudah cukup memadai.

#### 10. Ruang UKS

SMP Negeri 3 Magelang mempunyai satu ruang UKS yang terletak di depan ruang kelas VIII C. Ruang UKS terdapat meja kursi untuk periksa kesehatan, tempat tidur untuk istirahat siswa ataupun guru yang sakit, lemari untuk menyimpan obat-obatan, serta dispenser dan galon untuk minum. UKS di SMP N 3 Magelang sudah baik, fasilitas yang ada sudah memadai.

#### 11. Ruang Koperasi Siswa

Ruang koperasi siswa terletak di sebelah barat perpustakaan. Koperasi menyediakan alat-alat tulis dan perlengkapan sekolah, makanan ringan, minuman, dan sebagai tempat untuk *foto copy*. Ruang koperasi siswa cukup luas karena para siswa jajan disana saat jam istirahat selain di kantin. Ruang koperasi siswa dilengkapi dengan meja dan kursi di luar koperasi untuk tempat makan sehingga layanan koperasi sudah cukup baik.

#### 12. Laboratorium Fisika

Laboratorium Fisika cukup baik kondisinya guna menunjang aktifitas belajar mengajar. Fasilitas yang ada juga cukup lengkap seperti meja dan kursi praktikum, kit listrik dan magnet, kit hidrostatika, OHP dan lain-lain.

#### 13. Laboratorium Biologi

Laboratorium Biologi merupakan pusat kegiatan praktik siswa dalam pelajaran biologi di sekolah yang terletak di sebelah timur koperasi. Ruangan ini juga merupakan salah satu penunjang utama pelajaran biologi dengan fasilitas yang cukup lengkap. Fasilitas yang ada di Laboratorium Biologi yaitu meja praktik, meja demonstrasi, meja persiapan, kursi, mikroskop, alat peraga, dan lain-lain. Untuk detail fasilitas terlampir. Selain digunakan sebagai ruang praktik mata pelajaran biologi. Laboratorium Biologi juga sering digunakan sebagai ruang pertemuan.

#### 14. Laboratorium Bahasa

Laboratorium bahasa terletak di lantai 2 pintu masuk utama. Disetiap meja terdapat *head phone*, *microphone*, alat multimedia dan sekat antar meja. Fungsi Laboratorium Bahasa adalah untuk tempat praktik mata pelajaran bahasa yakni bahasa Indonesia, bahasa Inggris, dan bahasa Jawa.

#### 15. Laboratorium Komputer

Laboratorium Komputer di SMP Negeri 3 Magelang ada dua yang terletak di lantai dua sebelah laboratorium bahasa dan sebelah timur Laboratorium Biologi. Laboratorium yang sering dipakai untuk kegiatan belajar mengajar hanya Laboratorium Komputer yang terletak di lantai 2 pintu masuk utama. Di setiap ruangan terdapat  $\pm 30$  komputer yang bisa digunakan oleh operator, guru dan juga siswa. Ruangan ini dilengkapi dengan fasilitas *wifi (hotspot)*, printer dan LCD proyektor. Fungsi laboratorium komputer adalah untuk kegiatan. Laboratorium yang terletak di sebelah timur laboratorium biologi digunakan sebagai ruang multimedia yang digunakan oleh petugas sekolah.

#### 16. Perpustakaan

Ruang perpustakaan di SMP Negeri 3 Magelang berada di sebelah barat laboratorium biologi. Perpustakaan melayani peminjaman buku-buku pelajaran yang diperlukan oleh siswa dan guru, perpustakaan juga memberi pelayanan pada karyawan atau pegawai yang memerlukan bacaan untuk mengisi waktu luang menambah wawasan dan pengetahuan. Koleksi buku-buku yang dimiliki perpustakaan antara lain buku teks dari Depdiknas (Departemen Pendidikan Nasional) sebagai buku pegangan pokok bagi siswa, buku pelengkap (buku non paket, seperti ensiklopedi), buku cerita fiksi (buku bacaan), buku referensi (skripsi dan tesis) dan buku-buku lainnya yang dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan. Fasilitas yang terdapat di dalam ruang perpustakaan meliputi, lima rak buku, dua lemari penyimpanan kamus, meja petugas, kursi baca, jam dinding, papan program, kipas angin, komputer, dan printer. Ruang perpustakaan SMP Negeri 3 Magelang cukup baik namun masih dalam perbaikan sistem sehingga pelayanan peminjaman belum bisa dengan komputer, sehingga perpustakaan di SMP Negeri 3 Magelang masih menggunakan sistem Otomasi. Sistem Otomasi itu sendiri mengharuskan

siswa hanya bisa membaca di tempat dan tidak bisa meminjam buku untuk dipelajari di rumah.

17. Gudang

Ruang Gudang di SMP Negeri 3 Magelang ada tiga, yaitu gudang untuk menyimpan alat kebersihan, perlengkapan olahraga, dan perlengkapan kepramukaan.

18. Dapur

Dapur di SMP Negeri 3 Magelang terletak di sebelah barat Mushola. Kondisinya cukup baik dan ruangnya luas serta dilengkapi dengan alat-alat dapur yang memadai.

19. Rumah Penjaga

Ada dua ruang yang disediakan untuk penjaga sekolah. Letak ruang penjaga di sebelah barat dapur dan satu lagi di sebelah timur kantin.

20. Kantin

Kantin terletak di sebelah kiri pintu masuk samping SMP Negeri 3 Magelang. Kantin SMP Negeri 3 Magelang berjumlah 5. Masing-masing kantin didepannya terdapat meja dan dua kursi panjang. Kondisi kantin bersih dan sudah dilengkapi dengan tempat sampah.

21. Lapangan Olahraga

Lapangan olahraga terletak di depan Laboratorium biologi. Lapangan olahraga difungsikan untuk pembelajaran olahraga. Lapangan olahraga cukup memadai karena luas dan bisa dipakai untuk olahraga basket, sepak bola, dan lain-lain.

22. Parkir

Lapangan parkir terdapat di belakang ruang guru dan sebelah utara mushola. Lapangan parkir untuk sepeda motor dan sepeda berada di belakang ruang guru dan untuk mobil di sebelah utara mushola. Lapangan parkir sudah memadai karena dapat menampung kendaraan yang dibawa guru, staff, dan siswa.

23. Taman

Taman SMP Negeri 3 Magelang terletak di sebelah barat ruang guru, dan bisa langsung terlihat dari lorong pintu masuk utama. Fungsi taman untuk menambah ruang hijau di SMP Negeri 3 Magelang.

#### 24. *Green House*/Apotek Hidup

*Green house* terletak depan di kelas VIII F dan *green house* berfungsi untuk meletakkan berbagai tanaman, namun fasilitas kurang lengkap dan kurang diperhatikan. Tata tanaman belum diperhatikan jenisnya jadi masih terlihat acak, namun sudah bagus karena ada taman yang bisa dibudidayakan serta udara di lingkungan sekolah menjadi segar dan sejuk.

#### 25. Toilet/WC

Toilet di SMP Negeri 3 Magelang letaknya menyebar di sekitar kelas VII, VIII, IX, dan ruang guru. Toilet untuk siswa putra ada 7, toilet untuk siswa putri ada 12, toilet untuk guru 2, dan toilet untuk kepala sekolah 1. Pemeliharaan WC dibantu oleh tenaga kebersihan sekolah sehingga kondisi kebersihan toilet baik.

### 6. Kondisi Non Fisik SMP Negeri 3 Magelang

Selain melakukan observasi keadaan fisik di SMP Negeri 3 Magelang, mahasiswa juga melakukan observasi terhadap keadaan non fisik yang ada di SMP Negeri 3 Magelang. Observasi keadaan non fisik ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi terkait manajemen dan kultur sekolah. Berikut gambaran fisik mengenai kondisi non fisik di SMP Negeri 3 Magelang.

#### a. Personalia Sekolah

##### 1) Kepala Sekolah

Kepala sekolah SMP Negeri 3 Magelang adalah Bapak Harjanta, S.Pd., M.Pd. Berikut tugas-tugas yang dilaksanakan oleh Kepala Sekolah, yaitu meliputi :

- 1) Sebagai administrator yang bertanggungjawab pada pelaksanaan kurikulum, ketatausahaan, administrasi personalia pemerintah, dan pelaksanaan instruksi dari atasan.
- 2) Sebagai pemimpin usaha sekolah agar dapat berjalan dengan baik.
- 3) Sebagai supervisor yang memberikan pengawasan dan bimbingan kepada guru, karyawan, dan siswa agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik dan lancar.

## **2) Guru**

Jumlah guru SMP Negeri 3 Magelang adalah 45, dengan jumlah guru laki laki sebanyak 21 guru dan guru perempuan sebanyak 24 guru yang mengampu masing-masing mata pelajaran. Sedangkan jumlah siswa untuk kelas VII sebanyak 252 siswa, kelas VIII sebanyak 245 siswa, kelas IX sebanyak 237 siswa. Siswa yang diterima di SMP N 3 Magelang telah melalui tahapan seleksi penerimaan siswa baru yang sistematikanya terlampir. Adapun sebaran guru menurut mata pelajaran dan sebaran siswa menurut kelas tertera dalam lampiran beserta staff TU dan tenaga kependidikan lainnya.

## **3) Siswa**

Sebagian besar siswa SMP N 3 Magelang berasal dari luar kota (60%), dan sebagian kecilnya dari dalam Kota Magelang (40%). Kondisi sosial ekonomi masyarakat (orang tua siswa) sebagian besar dari kalangan masyarakat menengah ke bawah , antara lain buruh tani, pedagang kecil dan sebagian kecil karyawan. Kondisi seperti ini mengakibatkan waktu untuk belajar berkurang dikarenakan selepas pulang sekolah siswa harus ikut bekerja membantu orang tua. Kepedulian masyarakat terhadap sekolah cukup baik, namun kontribusi terhadap pengembangan pendidikan/sekolah belum seperti yang diharapkan.

### **b. Program pendidikan dan pelaksanaannya**

#### **a. Kurikulum**

Kurikulum sebagai salah satu perangkat untuk mencapai tujuan pendidikan. Kurikulum yang diterapkan oleh SMP N 3 Magelang adalah kurikulum KTSP atau Kurikulum Satuan Tingkat Pendidikan untuk kelas IX serta K-13 atau Kurikulum 2013 untuk kelas VIII dan kelas VII.

#### **b. Kegiatan akademik**

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 3 Magelang dibagi menjadi dua yaitu kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. SMP Negeri 3 Magelang hanya mengadakan kegiatan belajar mengajar efektif hanya pada pagi hari. Penggunaan kurikulum

pada kelas VII dan VIII adalah Kurikulum 2013 dimana jam pengajaran berjumlah 43 jam dalam seminggu yang terbagi dalam 1 jam upacara, 1 jam jum'at bersih, 1 jam Bimbingan dan Konseling, 38 jam kelompok A dan B, dan 2 jam muatan lokal. Sedangkan penggunaan kurikulum pada kelas IX adalah Kurikulum KTSP 2006 dimana jam pengajaran berjumlah 37 jam dalam seminggu yang terbagi dalam 1 jam upacara, 1 jam jum'at bersih, 1 jam Bimbingan dan Konseling, 32 jam kelompok A dan B, dan 2 jam muatan lokal. Untuk yang menggunakan Kurikulum 2013 hari Senin KBM 07:00 WIB – 13:05 WIB, hari Selasa, Rabu, Kamis KBM dimulai pada pukul 07:00 WIB – 13:35 WIB, hari Jum'at KBM dimulai pada pukul 07:00 WIB – 11:20 WIB, dan Sabtu KBM dimulai pada pukul 07:00 WIB – 12:15 WIB. Sedangkan yang menggunakan kurikulum KTSP 2006 pada hari Senin KBM dilaksanakan mulai pukul 07:00 WIB – 12.25 WIB, hari Selasa, Rabu, Kamis KBM dimulai pada pukul 07:00 WIB – 12:55 WIB hari Jum'at KBM dimulai pada pukul 07:00 WIB – 11:20 WIB, dan Sabtu KBM dimulai pada pukul 07:00 WIB – 12:15 WIB. Jadwal KBM antara kelas VII, VIII, dan IX dilaksanakan dalam waktu yang berbeda, dikarenakan SMP Negeri 3 Magelang pada tahun ajaran 2016/2017 untuk kelas VII menggunakan Kurikulum 2013 dan untuk kelas VIII dan IX menggunakan kurikulum KTSP 2006, sehingga ada perbedaan dalam jam KBM.

### **c. Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan mulai siang hari setelah kegiatan intrakurikuler yaitu pada pukul 14:00 WIB sampai selesai. Siswa diperbolehkan memilih kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat mereka, namun untuk kelas VII diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler pramuka. Ada berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah ini baik itu ekstrakurikuler ketrampilan maupun ekstrakurikuler mengenai bidang studi. Tempat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ini, biasanya dilakukan di kelas yang telah diatur oleh pembimbing ekstrakurikuler. Namun ada juga ekstrakurikuler yang memiliki ruang tersendiri seperti misalnya ekstra



kesenian, PMR, dan lain-lain. Adapun rincian pembagian jam kegiatan belajar mengajar (KBM) disertakan dalam lampiran.

## **B. Perumusan Kegiatan dan Rancangan Kegiatan PLT**

Program kerja PLT dibuat untuk memberikan pedoman kepada mahasiswa PLT agar dalam pelaksanaan praktik mengajar di dalam kelas sudah dipersiapkan sebaik mungkin.

Pelaksanaan kegiatan PLT di SMP N 3 MAGELANG ini mempunyai beberapa manfaat, diantaranya :

1. Bagi kepala sekolah akan membantu meningkatkan pengelolaan sarana belajar mengajar yang efektif.
2. Bagi guru akan lebih membantu terciptanya situasi belajar mengajar yang efektif, lebih aktif, dan inovatif.
3. Bagi peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan kreativitas serta minat dan bakat lebih berkembang. Memberikan pengalaman-pengalaman baru.
4. Bagi penyusun program PLT diharapkan dapat membantu jiwa profesionalisme seorang tenaga kependidikan.
5. Bagi sekolah, membantu sekolah dalam mendukung kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan kualitas sekolah secara akademik maupun non akademik.
6. Bagi mahasiswa, mahasiswa memperoleh pengalaman baru, meningkatkan kompetensi mengajar yang dimiliki.

Dalam menyusun rencana program kerja PLT ada hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun rencana program antara lain :

1. Analisa kebutuhan
2. Materi
3. Tujuan yang akan dicapai
4. Fasilitas yang tersedia
5. Waktu pelaksanaan
6. Evaluasi

Maka dari keterangan di atas dapat dirumuskan program kerja PLT yang bertujuan mempermudah pelaksanaan PLT, diantaranya :

- a. Observasi kelas saat guru mengajar

- b. Penyusunan desain pembelajaran
- c. Penerapan inovasi pembelajaran (membuat media pembelajaran, pembuatan RPP, sialbus, matriks kegiatan, agenda mengajar, rubrik penskoran dan sebagainya)
- d. Praktik mengajar terbimbing
- e. Konsultasi materi yang akan disampaikan
- f. Evaluasi pelaksanaan
- g. Pembuatan laporan

1. Penjabaran Progran Kerja PLT

Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) terbagi menjadi dua tahap, yaitu kegiatan pra PLT dan pelaksanaan PLT di sekolah.

- a. Kegiatan Pra PLT

- Pengajaran mikro (*micro teaching*) di kampus,
- Observasi di sekolah dan kelas,
- Pembekalan PLT kepada pihak sekolah,.

- b. Kegiatan Pelaksanaan PLT

- Konsultasi dengan guru pembimbing Penjaskes,
- Membuat Perangkat Pembelajaran, yang meliputi:
  - Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP),
  - Penyusunan matriks PLT
- Mempersiapkan media dan alat pembelajaran,
- Melaksanakan praktik mengajar di kelas,
- Evaluasi dengan guru pembimbing Penjaskes,
- Bertugas untuk jaga piket sesuai dengan jadwal masing-masing mahasiswa,
- Koordinasi dengan DPL PLT
- Penarikan mahasiswa PLT dari SMP N 3 Magelang, dan
- Penyerahan laporan dan Ujian PLT.

- c. Tahap pembekalan

Mahasiswa mengikuti pembekalan di jurusan masing-masing dengan materi pembekalan diantaranya tentang kompetensi dan formatlapangan serta materi lainnya sebagai bekal mahasiswa sebelum terjunlangsung ke sekolah.

- d. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini mahasiswa diterjunkan ke sekolah terhitung sejak 15 Juli hingga 15 September 2016 untuk melaksanakan program PPL.

e. Tahap akhir

Tahap akhir dari kegiatan PPL adalah:

1) Penyusunan laporan

Penyusunan laporan berdasarkan observasi dan pengalaman mahasiswa selama melaksanakan PPL di SMP N 3 Magelang. Laporan berisi data-data dari sekolah dan kesimpulan proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Selanjutnya laporan ini digunakan sebagai penilaian bagi mahasiswa setelah melaksanakan kegiatan PPL.

2) Evaluasi

Evaluasi bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik dalam hal penguasaan kemampuan profesional, personal dan interpersonal. Penilaian meliputi penilaian perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran, hubungan interpersonal dan laporan PPL.

Kegiatan PPL UNY dilaksanakan selama ± 2 bulan terhitung mulai tanggal 15 September 2017 – 15 November 2017, adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL di SMP N 3 Magelang sebagai berikut:

Tabel 1 : Rancangan Kegiatan PLT

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1	Mahasiswa PLT Observasi	4 Maret 2017	SMP N 3 Magelang
2	Pembekalan PLT	12 September 2017	FIK UNY
3	Penerjunan PLT	15 September 2017	SMP N 3 Magelang
4	Praktek Mengajar	15 September – 15 November 2017	SMP N 3 Magelang
5	Penyelesaian Laporan		SMP N 3 Magelang
6	Penarikan PLT	15 November 2017	SMP 3 Magelang

Tabel 2 : Rancangan Kegiatan PLT

No	Kegiatan PLT
1	Penerjunan mahasiswa PLT
2	Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS)
3	Pembuatan program PLT
	a. Observasi
	b. Konsultasi dengan guru pembimbing
	c. Menyusun matriks program PLT
4	Administrasi pembelajaran
	a. Penyusunan silabus
	b. Penyusunan pemetaan SK/KD
	c. Penyusunan program semester
5	Pembelajaran Kokulikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)
	a. Persiapan
	1) Konsultasi dengan guru pembimbing
	2) Pengumpulan materi
	3) Pembuatan RPP
	4) Menyiapkan media pembelajaran
	5) Pembuatan tugas dan ulangan harian
	b. Mengajar terbimbing
	1) Praktik mengajar dikelas
	2) Penilaian dan evaluasi
6	Pembelajaran Ekstrakulikuler (Kegiatan Non Mengajar)
	a. Bola Voli
	b. PMR
	c. Atletik
	d. TUB & PBB
7	Kegiatan sekolah
	a. Piket 5 S
	b. Piket guru
	c. Upacara bendera hari senin

	d. Class Meeting
	e. PTS dan UTS
	f. TPM (Tes Pengendali Mutu)
8	Kegiatan lain
	a. Acara ulang tahun sekolah
	b. Upacara Kesaktian Pancasila
	c. Upacara Sumpah Pemuda
	d. Upacara Peringatan Hari Pahlawan
	e. Masak dan makan bersama guru
	f. Perpisahan mahasiswa PLT UNY
9	Pembuatan laporan PLT
10	Penarikan mahasiswa PLT

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Persiapan PLT**

Kegiatan PLT ini dilaksanakan selama kurang lebih waktu aktif dua bulan, terhitung mulai tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November. Selain itu terdapat juga alokasi waktu untuk observasi sekolah dan observasi kelas yang dilaksanakan sebelum PLT dimulai. Program yang direncanakan untuk dilaksanakan di SMP N 3 Magelang untuk Program Individu meliputi persiapan, pelaksanaan dan analisis hasil. Untuk mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan PLT baik yang dipersiapkan berupa persiapan fisik maupun mental, untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul selanjutnya dan sebagai sarana persiapan program apa yang akan dilaksanakan nantinya, maka sebelum diterjunkan ke lokasi PLT, LPPMP membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan PLT. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

##### **1. Pengajaran Mikro**

Sebelum melaksanakan PLT seluruh mahasiswa wajib mengikuti Pengajaran mikro yang merupakan mata kuliah wajib tempuh dan lulus. Dalam kuliah pengajaran mikro, mahasiswa diharuskan melakukan latihan mengajar di ruang kuliah/ruang mikro. Setelah menempuh kuliah ini, diharapkan mahasiswa mampu menguasai antara lain : 1) Praktik menyusun perangkat pembelajaran berupa Silabus, RPP, media pembelajaran, dan menyusun bahan ajar, 2) Praktik membuka pelajaran: mengucapkan salam, mempresensi siswa, apersepsi, 3) Praktik mengajar dengan metode yang sesuai dengan materi yang disampaikan, 4) Praktik menyampaikan materi yang berbeda-beda, 5) Teknik bertanya kepada siswa, 6) Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas, 7) Praktik menggunakan media pembelajaran, 8) Praktik menutup pelajaran.

##### **2. Pembekalan PLT**

Pembekalan PLT dilaksanakan di Ruang GPLA lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan materi yang

disampaikan antara lain Mekanisme Pelaksanaan PLT di sekolah maupun di lembaga dan Profesionalisme Pendidik dan Tenaga Kependidikan

**3. Observasi Lingkungan Sekolah**

Observasi lingkungan sekolah dilaksanakan pada tanggal 4 Maret 2017. Kegiatan observasi lingkungan sekolah bertujuan untuk mengetahui keadaan sarana prasarana sekolah, kegiatan kesiswaan, kurikulum, administrasi maupun hubungan antara komponen sekolah yang terdapat di dalamnya. Informasi-informasi yang telah kami dapatkan dari observasi tersebut yang berupa data-data potensi fisik maupun non fisik sekolah akan kami gunakan sebagai acuan untuk penyusunan program kerja PLT.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi, yaitu:

- a. Lingkungan fisik
- b. Perilaku siswa
- c. Sarana dan prasarana pembelajaran

**4. Observasi Pembelajaran di Kelas**

Observasi pembelajaran di kelas merupakan kegiatan pengamatan kelas yang dilakukan oleh mahasiswa PLT terhadap guru pembimbing di dalam kelas. Jadwal pelaksanaan observasi menyesuaikan dengan jadwal mengajar guru pembimbing mata pelajaran masing-masing. Observasi dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang nyata/konkret mengenai situasi pembelajaran di dalam kelas. Setelah adanya observasi, diharapkan mahasiswa mampu menganalisis situasi kelas sehingga dapat memilih metode dan media pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan nantinya.

Tabel 3 : Hasil Observasi Pembelajaran Kelas

No .	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A. Perangkat Pembelajaran		
1.	Persiapan kurikulum K13 dan KTSP	Persiapan Kurikulum K13 diterapkan pada kelas VII danVIII Penerapan Kurikulum KTSP diterapkan pada kelas IX.
2.	Silabus	Silabus sudah sesuai dengan kurikulum standar dengan ditambahkan aspek sikap.

3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Sesuai dengan apa yang telah dijabarkan dalam silabus.
B. Proses Pembelajaran		
1.	Membuka pembelajaran	Guru membuka dengan mengucapkan salam sebelum pembelajaran dimulai. Setelah itu guru memberitahukan materi pembelajaran dengan mencoba mengingat kembali yang telah dibahas sebelumnya sesudah mempresensi siswa dan menyampaikan tujuan.
2.	Penyajian materi	Materi disajikan dengan metode yang cenderung <i>teacher-centered</i> . Siswa mendengarkan ceramah/presentasi dari guru kemudian siswa dituntut aktif dengan cara menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru tentang materi yang telah disampaikan.
3.	Metode pembelajaran	Metode pembelajaran yang dipakai adalah ceramah, tanya jawab, diskusi dan mencatat.
4.	Penggunaan bahasa	Guru sedikit menggunakan bahasa jawa dan sedikit menggunakan Bahasa Indonesia.
5.	Penggunaan waktu	Kurang efektif, sebagian besar waktu digunakan untuk mengkondisikan siswa.
6.	Gerak	Gerak guru tenang, namun dapat menguasai kelas karena sering melakukan pengecekan terhadap masing-masing siswa. <i>Eye contact</i> yang dilakukan guru cukup menyeluruh.
7.	Cara memotivasi siswa	Guru mampu memotivasi siswa. Siswa yang kurang aktif akan mendapat teguran, perhatian, dan pengarahan dari guru.
8.	Teknik bertanya	Bertanya secara langsung baik bertanya kepada seluruh siswa atau personal. Dengan cara lisan guru mencoba membangun interaksi 2 arah (guru dengan siswa) melontarkan pertanyaan yang memancing pola pikir siswa terhadap suatu masalah yang dipaparkan oleh guru secara individual, kemudian siswa diminta untuk memberikan tanggapan.



9.	Teknik penguasaan kelas	Guru dapat menguasai kelas dengan baik, dengan cara berkeliling kelas mengontrol siswa.
10.	Penggunaan media	Media yang digunakan adalah <i>white board</i> , spidol, <i>LCD</i> , <i>speaker</i> dan soal-soal Bahasa Jawa.
11.	Bentuk dan cara evaluasi	Guru mengarahkan siswa untuk menjawab setiap soal evaluasi yang diberikan guru. Cara penilaian yang dilakukan oleh guru tahap demi tahap sehingga cukup terstruktur dan jelas.
12.	Menutup pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru meminta beberapa siswa untuk menyampaikan kesimpulan. Guru menutup pertemuan dengan berdoa, menyanyikan lagu nasional dan mengucapkan salam.
C. Perilaku Siswa		
1.	Perilaku siswa di dalam kelas	Pada saat memulai pelajaran sebagian besar siswa cenderung tenang. Sebagian siswa terutama siswa laki-laki kurang sopan dalam berbicara dan mengemukakan pendapat.
2.	Perilaku siswa di luar kelas	Sebagian siswa kurang sopan dalam berbicara dan bertingkah laku saat pembelajaran dimulai.

## 5. Membuat Persiapan Mengajar

### a. Pengembangan Silabus

Silabus berisikan Identitas Mata Pelajaran, Kompetensi Inti, dan Kompetensi Dasar (KD), Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Penilaian, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan. Mahasiswa mengembangkan silabus secara mandiri guna menyusun sebuah RPP sehingga sesuai dengan silabus dari guru.

### b. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sebelum melakukan praktik mengajar, mahasiswa praktikan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan jadwal kompetensi yang diajarkan dalam kegiatan PLT ini, mahasiswa

praktikan membuat 10 RPP. Dalam RPP termuat apa yang dilakukan oleh praktikan ketika mengajar di kelas, isi dari RPP antara lain :

- 1) Identitas
- 2) Standar kompetensi dan kompetensi dasar
- 3) Indikator pencapaian siswa.
- 4) Materi pembelajaran
- 5) Langkah-langkah pembelajaran
- 6) Alat/bahan/sumber belajar
- 7) Penilaian hasil

Standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator dan materi pembelajaran didasarkan pada silabus K13. Metode pembelajaran yang dimaksud agar dalam pembelajaran dapat berjalan dengan efektif, yaitu terjadi keseimbangan peran siswa dan guru, dimana lebih mengutamakan keaktifan siswa. Metode yang dipilih diantaranya adalah ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi kelas, dan diskusi kelompok.

Segala yang dilakukan oleh praktikan sebagai seseorang guru diuraikan pada langkah-langkah pembelajaran, alat, bahan, sumber belajar lebih disesuaikan dengan sifat materi dan sarana prasarana yang tersedia. Penilaian hasil belajar meliputi penilaian kognitif, afektif dan psikomotorik.

#### c. Pembuatan Media Pembelajaran

Selain mahasiswa praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan, mahasiswa praktikan juga membuat media pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang diajarkan.

Dalam kegiatan PLT ini, setiap mengajar satu kompetensi dasar, mahasiswa diharapkan menyiapkan media pembelajaran yang berfungsi untuk mempermudah pemahaman dan menarik perhatian siswa.

Media pembelajaran digunakan untuk membantu dalam penyampaian materi sehingga siswa dapat memahami materi dengan mudah. Media pendukung disesuaikan dengan materi dan metode yang digunakan seperti Media power point, LCD, laptop, dan media

pendukung lainnya. Selain itu, buku dan LKS Penjaskes merupakan buku panduan serta media lain yang mendukung dalam pembelajaran.

## **B. Pelaksanaan PLT/ Magang III**

Praktikan sebagai *agent of change* dituntut untuk mampu mengaktualisasikan kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya sebagai hasil belajar di bangku kuliah dalam kehidupan yang nyata. Terkait dengan pemikiran tersebut, program PLT merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa untuk mengimplementasikan ilmu yang dikuasainya. Dalam kesempatan ini praktikan telah melaksanakan program-program PLT di lokasi SMP N 3 Magelang, diantaranya sebagai berikut:

### **1. Praktik Mengajar Terbimbing**

Praktik mengajar terbimbing adalah praktik mengajar dimana praktikan masih mendapat arahan saat proses pembuatan komponen pembelajaran oleh guru pembimbing yang telah ditunjuk. Komponen-komponen yang dimaksud meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), media pembelajaran, dan metode pembelajaran yang akan digunakan saat mengajar di kelas. Dalam praktik terbimbing ini semua praktikan mendapat bimbingan dari guru bidang studinya masing-masing. Bimbingan dilaksanakan sebelum praktikan mengajar di kelas, dan bentuk bimbingan yang diberikan oleh guru pembimbing adalah materi yang akan diampu dan kelas tempat mengajar, serta contoh-contoh komponen pembelajaran lainnya seperti, buku-buku referensi yang dapat digunakan sebagai acuan mengajar.

### **2. Praktik Mengajar Mandiri**

Dalam praktik mengajar mandiri adalah praktik mengajar tanpa pendampingan dari guru pembimbing lapangan. Praktikan melaksanakan praktik mengajar yang sesuai dengan bidang ajar guru pembimbing masing-masing di kelas yang diampu.

Praktik mengajar merupakan kegiatan pokok pelaksanaan PLT. Praktikan langsung terlibat dalam proses pelaksanaan belajar mengajar di kelas dengan tujuan agar praktikan mempunyai pengalaman mengajar secara langsung. Kegiatan utama PLT yaitu mengajar, sehingga tiap-tiap mahasiswa diberikan kesempatan untuk dapat membagi keilmuannya kepada para peserta didik. Praktikan diberi kesempatan untuk mengajar kelas VII-E, VIII-E, VIII-F, VIII-G, dan VIII-H, dengan jadwal yang relevan ini, dalam artian tidak terlalu

banyak, cukup membantu praktikan dalam berinteraksi dengan peserta didik, dalam praktik mengajar di kelas mengajarkan pada praktikan bagaimana berkomunikasi dengan peserta didik dan bagaimana dapat menguasai banyak kepribadian yang berbeda. Praktikan melakukan mengajar terbimbing sebanyak 4 kali dan mengajar mandiri sebanyak 4 kali.

Praktik mengajar yang dilaksanakan oleh masing-masing mahasiswa PLT sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru pembimbing masing-masing. Jadwal mengajar, materi pembelajaran, daftar hadir peserta didik dan daftar nilai peserta didik, RPP, lembar kerja dan hasil evaluasi terdapat dalam laporan ini. Berikut ini adalah jadwal mengajar mahasiswa PLT di SMP N 3 Magelang :

Tabel 4 : Jadwal Mengajar

No	Minggu Ke-	Hari	Pukul	Kelas	Jam Ke-
1	Minggu II	Selasa	07.30 – 09.30	VII-E	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-F	4-6
		Rabu	07.30 – 09.30	VIII-H	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-E	4-6
		Kamis	09.45 – 11.45	VIII-G	4-6
2	Minggu V	Selasa	07.30 – 09.30	VII-E	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-F	4-6
		Rabu	07.30 – 09.30	VIII-H	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-E	4-6
		Kamis	09.45 – 11.45	VIII-G	4-6
3	Minggu VI	Selasa	07.30 – 09.30	VII-E	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-F	4-6
		Rabu	07.30 – 09.30	VIII-H	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-E	4-6
		Kamis	09.45 – 11.45	VIII-G	4-6
4	Minggu VII	Selasa	07.30 – 09.30	VII-E	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-F	4-6
		Rabu	07.30 – 09.30	VIII-H	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-E	4-6
		Kamis	09.45 – 11.45	VIII-G	4-6
5	Minggu VIII	Selasa	07.30 – 09.30	VII-E	1-3
			09.45 – 11.45	VIII-F	4-6

		Rabu	07.30 – 09.30 09.45 – 11.45	VIII-H VIII-E	1-3 4-6
		Kamis	09.45 – 11.45	VIII-G	4-6
6	Minggu IX	Selasa	07.30 – 09.30 09.45 – 11.45	VII-E VIII-F	1-3 4-6
		Rabu	07.30 – 09.30 09.45 – 11.45	VIII-H VIII-E	1-3 4-6
		Kamis	09.45 – 11.45	VIII-G	4-6

Tabel 5 : Agenda Mengajar

No	Hari/Tanggal	Jam Ke-	Materi	Jumlah Peserta didik	Kelas
1	Selasa, 19 September 2017	1-3	Kesehatan : Pola Hidup Sehat	32	VII-E
		4-6	Sepakbola	32	VIII-F
2	Rabu, 20 September 2017	1-3	Sepakbola	32	VIII-H
		4-6	Sepakbola	25	VIII-E
3	Selasa, 10 Oktober 2017	1-3	Atletik : Lari Jarak Pendek	32	VII-E
		4-6	Senam Lantai	32	VIII-F
4	Rabu, 11 Oktober 2017	1-3	Senam Lantai	32	VIII-H
		4-6	Senam Lantai	25	VIII-E
5	Kamis, 12 Oktober 2017	4-6	Senam Lantai	31	VIII-G
6	Selasa, 17 Oktober 2017	1-3	Bola Voli	32	VII-E
		4-6	Bulutangkis	32	VIII-F
7	Rabu, 18 Oktober 2017	1-3	Bulutangkis	32	VIII-H
		4-6	Bulutangkis	25	VIII-E
8	Kamis, 19 Oktober	4-6	Bulutangkis	31	VIII-G

	2017				
9	Rabu, 25 Oktober 2017	1-3	Atletik :	32	VIII-H
		4-6	Jalan Cepat Atletik : Jalan Cepat	25	VIII-E
10	Kamis, 26 Oktober 2017	4-6	Atletik : Jalan Cepat	31	VIII-G
11	Selasa, 31 Oktober 2017	1-3	Bola Basket	32	VII-E
		4-6	Atletik : Tolak Peluru	32	VIII-F
12	Rabu, 1 November 2017	1-3	Atletik :	32	VIII-H
		4-6	Tolak Peluru Atletik : Tolak Peluru	25	VIII-E
13	Kamis, 2 November 2017	4-6	Atletik : Tolak Peluru	31	VIII-G
14	Selasa, 7 November 2017	1-3	Atletik :	32	VII-E
		4-6	Lompat Jauh Kesehatan : Pergaulan Bebas	32	VIII-F
15	Rabu, 8 November 2017	1-3	Kesehatan : Pergaulan Bebas	32	VIII-H
		4-6	Kesehatan : Pergaulan Bebas	25	VIII-E
16	Kamis, 9 November 2017	4-6	Kesehatan : Pergaulan Bebas	31	VIII-G

### **C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi**

#### **1. Analisis hasil PLT di SMP N 3 Magelang, sebagai berikut :**

Pelaksanaan praktik mengajar disesuaikan dengan jadwal mengajar guru pembimbing. Dalam kegiatan pembelajaran ini mahasiswa diberikan kebebasan dalam mengajar, metode, buku panduan dan media pembelajaran. Guru pembimbing selalu memonitor dan mengawasi pembelajaran di kelas. Guru membimbing jika mahasiswa mendapat kesulitan. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa mempunyai inisiatif sendiri dan mampu mengelola kelas secara mandiri dan optimal.

Kegiatan PLT, difokuskan kepada kemampuan mengajar yang meliputi: penyusunan rencana pembelajaran, pelaksanaan praktik mengajar yang dilanjutkan dengan menerapkan alat evaluasi, analisis evaluasi belajar siswa serta penggunaan media pembelajaran. Dalam pelaksanaannya praktikan diberi kesempatan mengajar di kelas VII-E, VIII-E, VIII-F, VIII-G, dan VIII-H.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dilaksanakan selama 2 bulan, yaitu mulai tanggal 15 September 2017 - 15 November 2017. Kegiatan PLT diawali dengan pemberian tugas oleh guru pembimbing dari sekolah kepada mahasiswa selama rentang waktu melaksanakan kegiatan PLT. Guru pembimbing praktikan dalam kegiatan PLT adalah Bapak Amron Affandi, S.Pd. Beliau mengajar Penjaskes di kelas VII & VIII. Selama kegiatan PLT belangsung, praktikan selalu berkonsultasi dengan guru pembimbing mengenai praktik mengajar, penyusunan perangkat pembelajaran dan evaluasi.

Hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan praktik mengajar adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa semakin mengerti tentang pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas,
- b. Mahasiswa belajar membuat dan menyusun perangkat-perangkat pembelajaran seperti silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- c. Mahasiswa belajar memilih serta mengorganisasikan materi, media dan sumber belajar,
- d. Mahasiswa belajar untuk mengembangkan materi, media dan sumber pembelajaran, serta belajar merancang strategi pembelajaran,

- e. Mahasiswa mendapat pengalaman dalam hal keterampilan mengajar, seperti pengelolaan tugas rutin.

## 2. Refleksi PLT

Terkait dengan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PLT) yang telah dilaksanakan disini memberikan manfaat yang cukup besar dan sangat banyak kepada mahasiswa sendiri. Hal ini dapat dilihat dari kinerja mahasiswa yang kian meningkat setelah melakukan praktik PLT terutama untuk pemahaman dan kondisi kenyataan peserta didik dilapangan dan tidak hanya sekadar teori. Dengan kata lain praktik ini memberikan pengalaman yang bermakna tersendiri bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan dan ilmu guna perkembangan mahasiswa kedepannya. Pengalaman dan pengetahuan ini tidak didapatkan di bangku perkuliahan.

Secara tidak langsung mahasiswa praktikan dididik menjalankan semua kewajiban seorang guru secara nyata, pengalaman inilah yang sangat bermanfaat dan memberikan makna tersendiri dalam melakukan praktik belajar mengajar. Dalam kegiatan mengajar terdapat kendala-kendala, sehingga praktikan harus mencari solusi kendal yang dihadapi dengan lebih menginovasi sebuah pembelajaran agar lebih menarik, praktikan melakukan pendekatan personal terhadap peserta didik yang sulit dikondisikan, praktikan menyampaikan materi dengan diselengi bercanda supaya siswa tidak merasakan kejenuhan dalam proses pembelajaran, memotivasi siswa agar siswa lebih aktif bergerak dan menjelaskan dan memberi contoh gerakan jika ada siswa yang belum paham.



## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Kegiatan PLT ini dilakukan di SMP Negeri 3 Magelang yang dilaksanakan dari tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Kegiatan PLT merupakan salah satu ajang bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari di bangku kuliah kemudian di aplikasikan langsung di lembaga pendidikan yaitu sekolah. Kegiatan PLT ini diharapkan dapat: 1) memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa terutama dalam hal pengalaman mengajar, 2) memperluas wawasan terkait dunia pendidikan; 3) melatih dan mengembangkan kompetensi mengajar yang diperlukan dalam bidangnya; dan 4) meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah pembelajaran.

Kegiatan PLT yang dilakukan mahasiswa di SMP Negeri 3 Magelang memberikan banyak pengalaman yang berharga selain itu mahasiswa dapat mengetahui bagaimana kondisi pendidikan di SMP Negeri 3 Magelang. kegiatan PLT ini dilaksanakan berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan yang berarti.

#### **B. SARAN**

Pelaksanaan kegiatan PLT berjalan dengan baik, akan tetapi tidak sepenuhnya kegiatan ini berjalan dengan sempurna. Terdapat beberapa kekurangan yang sangat perlu diperhatikan. Oleh karena itu terdapat beberapa masukan mengenai kegiatan PLT ini, diantaranya yaitu :

##### **1. Bagi pihak Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP)**

Pemberian informasi yang selengkapya baik melalui pembekalan, surat edaran, dosen pembimbing dan informasi dalam bentuk lainnya sehingga Mahasiswa dapat mempersiapkan diri lebih baik dalam rangkaian kegiatan PLT dan melengkapi laporan yang akan dipersiapkan.

##### **2. Bagi SMP Negeri 3 Magelang**

- a. Sekolah lebih mengaktifkan OSIS beserta program kerjanya agar dapat membantu peserta didik belajar berorganisasi dengan baik.

##### **3. Bagi Peserta Didik SMP Negeri 3 Magelang**

- a. Bagi semua siswa SMP N 3 Magelang, tingkatkan terus prestasi kalian dan rajinlah belajar. Jika kalian anak yang rajin, masa depan yang cerah menanti kalian.
- b. Pertahankan sikap jujur, sopan, santun dan toleransi, karena itu adalah modal untuk menjadi manusia yang lebih baik.

**4. Bagi Mahasiswa**

- a. Menguasai materi dan melengkapi administrasi pembelajaran sebelum praktik mengajar dimulai.
- b. Mahasiswa sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih dalam lagi mengenai teori-teori yang telah dipelajari saat pembelajaran mikro.
- c. Hendaknya mahasiswa praktikan senantiasa menjaga nama baik lembaga atau almamater, khususnya nama baik diri sendiri selama melaksanakan PLT dan mematuhi segala tata tertib yang berlaku pada sekolah tempat pelaksanaan PLT dengan memiliki disiplin dan rasa tanggung jawab yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun Panduan PLT UNY.2017. *Panduan PLT/Magang II*.Yogyakarta:UNY

Tim Pembekalan PLT.2017.*Materi Pembekalan PLT 2017*. Yogyakarta: UNY

# LAMPIRAN



## FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN\*)

NPma.3

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ANANTO ESTHI NUGHROHO PUKUL : 08.20 - 11.00 WIB  
NO. MAHASISWA : 13601241130 TEMPAT OBSERVASI : SMP N 3 Magelang  
TGL. OBSERVASI : 18 SEPTEMBER 2017 FAK/JUR/PRODI : FIK/Pendidikan Keolahragaan /  
PJCR

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	<b>Perangkat Pelatihan / Pembelajaran</b>	
	1. Kurikulum	Kurikulum SMP Negeri 3 Magelang yang diterapkan adalah kurikulum 2013.
	2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran / Latihan	RPP yang telah dibuat guru mata pelajaran IPA sudah sesuai dengan 5M.
B.	<b>Proses pelatihan / Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	Guru memberikan salam, mengecek kehadiran peserta didik, mengulang materi sebelumnya, memberikan apersepsi dan tujuan pembelajaran
	2. Penyajian materi	Melaksanakan apersepsi terlebih dahulu sebelum menjelaskan materi
	3. Metode pembelajaran	<i>Cooperative learning</i> (siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran)
	4. Penggunaan bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia yang baku dan benar
	5. Penggunaan waktu	Manajemen waktu sesuai dan efektif
	6. Gerak	Guru bisa menguasai siswa di dalam kelas, dalam pembelajaran guru berjalan-jalan berkeliling didalam kelas dalam berbicara guru tegas, lugas dan mudah dipahami siswa.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru melakukan pendekatan dengan setiap kelompok yang kurang mengerti dengan materi yang disampaikan kemudian secara perlahan menerangkan bagian yang kurang dimengerti.
	8. Teknik bertanya	Siswa diminta untuk mengacungkan tangan jika ada yang kurang jelas.
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru mengamati siswa yang kurang focus dalam kegiatan belajar, untuk selanjutnya memotivasi siswa agar focus dalam pelajaran. Guru juga dapat menguasai semua siswa di kelas sehingga pembelajaran sedapat mungkin efektif untuk dilaksanakan.

	10. Penggunaan media	Guru menggunakan LKPD
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Melalui pertanyaan secara lisan dan <i>posttest</i> (secara tertulis)
	12. Menutup pelajaran	Menyimpulkan pembelajaran, menginformasikan pembelajaran pada pertemuan selanjutnya, memotivasi siswa untuk tetap belajar dan mengucapkan salam
<b>c.</b>	<b>Perilaku Peserta Didik</b>	
	1. Perilaku siswa didalam kelas	<p>a. Terkadang ada siswa yang mengobrol dengan temannya sehingga kurang dapat fokus dalam pelajaran.</p> <p>b. Dalam keaktifan, banyak siswa menanggapi pertanyaan yang diberikan oleh guru, namun ada siswa yang harus dimotivasi karena rasa kepercayaan dirinya belum optimal.</p>
	2. Perilaku siswa diluar kelas	Siswa sopan dengan para guru, setiap bertemu guru maupun mahasiswa PLT selalu bersalaman dan mencium tangan.

Guru Pembimbing IPA



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Magelang, 18 Oktober 2017  
Mahasiswa,



Ananto Esthi Nughroho  
NIM : 13601241130



## FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH\*)

NPma.2

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta


NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 3 MAGELANG NAMA MHS. : ANANTO ESTHI NUGROHO  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Kalimas No. 33 NOMOR MHS. : 13601241130  
FAK/JUR/PRODI : FIK/ PKO / PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Bangunan gedung baik dan memadai untuk proses pembelajaran.	Baik
2	Potensi siswa	Siswa cenderung berpotensi pada bidang olahraga dan seni.	Baik
3	Potensi guru	<ul style="list-style-type: none"><li>Salah satu guru yaitu guru Pkn mendapat nilai UKG tertinggi se-Kota Magelang</li><li>Guru yang memiliki ketrampilan juga melatih ekstrakurikuler sesuai dengan ketrampilan yang dimiliki</li><li>Sekolah mendapatkan juara 1 anugerah konstitusi dalam rangka pemilihan pendidik dan tenaga kependidikan formal tahun 2016.</li></ul>	Baik
4	Potensi karyawan	Kinerja karyawan bagus, sesuai dengan porsinya.	Baik
5	Fasilitas KBM, media	Semua ruang kelas terdapat LCD dan Proyektor	Baik
6	Perpustakaan	Dalam proses pendataan buku.	Cukup baik
7	Laboratorium	Terdapat 3 Laboratorium, yaitu : 1. Laboratorium Bahasa 2. Laboratorium IPA 3. Laboratorium TIK	
8	Bimbingan konseling	Ruangan BK memadai	Cukup baik
9	Bimbingan belajar	Untuk kelas 9, di semester 1 ada tambahan pelajaran sedangkan semester 2 ada tambahan pelajaran di pagi dan sore.	Baik

10	Ekstrakurikuler (Pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	<p>Eksrakurikuler yang terdapat di SMP N 3 Magelang yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seni lukis</li> <li>2. Seni tari</li> <li>3. Rebana</li> <li>4. Tilawah</li> <li>5. Olahraga (Atletik, Volly, Taekwondo, Silat dan Takraw)</li> <li>6. Kewirausahaan</li> <li>7. Pramuka</li> <li>8. Seni musik</li> <li>9. PBB TUB</li> <li>10. Rohis</li> <li>11. Karawitan</li> <li>12. Macapat</li> <li>13. Ekstra maple (untuk persiapan LCC)</li> <li>14. KIR</li> <li>15. PMR</li> </ol>	Baik
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	<p>Terdapat ruang OSIS</p> <p>Organisasi berjalan dengan baik</p>	Baik
12	Organisasi dan fasilitas UKS	<p>Ruang UKS untuk putra dan putri di pisah, terdapat kotak P3K</p> <p>Sudah terdapat jadwal piket</p> <p>Terdapat pengurus UKS</p>	Baik
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Belum berkembang	Baik
14	Karya Ilmiah oleh Guru	Belom berkembang	Baik
15	Koperasi siswa	Tersedia, namun hanya buka saat adanya petugas yang menjaga.(petugas merangkap sebagai staf TU)	Cukup baik
16	Tempat Ibadah	Tempat untuk ibadah memadai dan sering di gunakan untuk proses belajar di sekolah.	Baik
17	Kesehatan Lingkungan	Lingkungan cukup bersih karena tersedia banyak tempat sampah yang bisa memisahkan antara sampah organik, kertas, kaca/logam dan plastik.	Baik



Koordinator PLT SMP N 3 Magelang



a.n. Yuntar Sofiana, S.Pd

Dra. Eko Surismiyati  
NIP : 19670502 200012 2 001

Magelang, 4 Maret 2017  
Mahasiswa,



Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130



## FORMAT OBSERVASI KONDISI LEMBAGA\*)

NPma.4

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ANANTO ESTHI NUGHROHO PUKUL : 08.00 - 12.00 WIB  
NO. MAHASISWA : 13601241130 TEMPAT OBSERVASI : SMP N 3 Magelang  
TGL. OBSERVASI : 4 MARET 2017 FAK/JUR/PRODI : FIK / PKO / PJKR

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Observasi fisik :		
	a. Keadaan lokasi	Lokasi sekolah tergolong strategis. Meskipun tidak terletak di jalan utama, namun SMP Negeri 3 Magelang dilewati oleh tiga jalur angkot sehingga akses menuju sekolah lebih mudah. Selain itu, terdapat berbagai macam toko alat tulis dan fotokopi sehingga mempermudah siswa maupun guru untuk mendukung proses pembelajaran.	
	b. Keadaan gedung	Keadaan gedung SMP Negeri 3 Magelang tergolong cukup memenuhi standar. Jumlah ruang kelas banyak, jumlah laboratorium sesuai dengan kebutuhan, dan sebagainya. Namun, sangat disayangkan kondisi sekolah terlihat gersang karena kurangnya pohon dan tanaman hijau. Selain itu, ukuran tiap ruang kelas, kurang sesuai dengan jumlah siswa.	
	c. Keadaan sarana/ prasarana	Ada beberapa kelebihan dan kekurangan terkait dengan sarana dan prasarana sekolah, antara lain: 1) kondisi lapangan basket kurang terawat; 2) kebersihan kantin kurang terjaga; 3) jumlah alat praktikum di laboratorium biologi kurang memadai; 4) perpustakaan belum tertata dengan baik; 5) kondisi tempat parkir motor guru dan karyawan kurang tertata; 6) terdapat gedung serbaguna yang dapat digunakan untuk pertemuan; 7) terdapat tempat bulutangkis yang cukup memadai; 8) belum adanya fasilitas untuk ekstra kurikuler bela diri dan; 9) sudah adanya bel penanda pergantian jam.	
	d. Keadaan personalia	Kondisi personalia sudah baik namun ada beberapa staf karyawan yang merangkap jabatan.	
	e. Keadaan fisik lain	1) tempat sampah sudah dipisah antara sampah	

	(penunjang)	organik, anorganik, kaca, dan logam; 2) sudah tersedia tempat cuci tangan di depan tiap kelas; 3) sudah terdapat taman di halaman sekolah dan; 4) terdapat kebun botani di belakang kelas.	
	f. Penataan ruang kerja	Kurang tertata rapi, namun jarak ruang kepala sekolah dengan ruang guru lumayan jauh.	
2.	Observasi tata kerja:		
	a. Struktur organisasi tata kerja	Terdapat struktur organisasi yang sudah jelas dan dipasang di lobby	
	b. Program kerja lembaga	Terdapat beberapa program kerja	
	c. Pelaksanaan kerja	Baik	
	d. Iklim kerja antar personalia	Baik	
	e. Evaluasi program kerja		
	f. Hasil yang dicapai		
	g. Program pengembangan		

Koordinator PLT SMP N 3 Magelang

  
a.n. Yuntar Sofiana, S.Pd

Dra. Eko Surismiyati  
NIP : 19670502 200012 2 001

Magelang, 4 Maret 2017  
Mahasiswa,



Ananto Esthi Nugroho  
NIM : 13601241130



NAMA MAHASISWA : ANANTO ESTHI NUGROHO  
NIM : 13601241130  
FAKULTAS/PRODI : FIK/PJKR

[illegible]



## MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2017

NOMOR LOKASI :  
 NAMA SEKOLAH : SMP N MAGELANG  
 ALAMAT SEKOLAH : Jalan Kalimas no 33

NAMA MAHASISWA : ANANTO ESTHI NUGROHO  
 NIM : 13601241130  
 FAKULTAS/PRODI : FIK/PJKR

	4) Menyiapkan media pembelajaran	1			1	1	1	1	1	1		7
	<b>b. Mengajar Terbimbing</b>											
	1) Praktik mengajar dikelas		10		4	10	10	10	10	10		64
	2) Penilaian dan evaluasi					2	2	2	2	2		10
<b>4</b>	<b>Pembelajaran ekstrakurikuler</b>											
	a. Bola Voli					2	2	2	2	2		10
	b. Atletik						2			2		4
	c. TUB & PBB					1	1	1	1	1		5
	d. PMR					1	1	1	1	1		5
<b>5</b>	<b>Kegiatan sekolah</b>							1	1	1		3
	a. Upacara Bendera Hari Senin		1		1	1	1	1	1	1	1	8
	b. Apel Pagi	0,25	1,25	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	13,5
	c. Penyambutan Siswa	0,5	2,5		3	3	3	3	3	3	3	24



## MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2017

NOMOR LOKASI	:	NAMA MAHASISWA	:	ANANTO ESTHI NUGROHO
NAMA SEKOLAH	:	NIM	:	13601241130
ALAMAT SEKOLAH	:	FAKULTAS/PRODI	:	FIK/PJKR

	d. Upacara Sumpah Pemuda							1				1
	e. PTS dan UTS			30								30
	f. Classmeeting				13,5							13,5
	g. Pentas Seni				4,5							4,5
	h. TPM								8			8
	i. Koreksi UTS dan UTS				4							4
	j. Upacara Hari Pahlawan									1		1
<b>6</b>	<b>Pembuatan laporan PLT</b>										10	10
<b>7</b>	<b>Perpisahan</b>										5	5
<b>Jumlah</b>		<b>12,8</b>	<b>24</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>325,5</b>



## MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2017

NOMOR LOKASI	:		NAMA MAHASISWA	:	ANANTO ESTHI NUGROHO
NAMA SEKOLAH	:	SMP N MAGELANG	NIM	:	13601241130
ALAMAT SEKOLAH	:	Jalan Kalimas no 33	FAKULTAS/PRODI	:	FIK/PJKR

Magelang, 15 September 2017

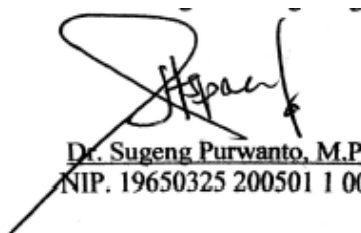
Kepala

SMP N 3 Magelang


Dosen Pembimbing Prodi

Mahasiswa



  
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd  
NIP. 19650325 200501 1 002

  
Ananto Esti Nugroho  
NIM. 13601241130

	<b>LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>
	<b>CATATAN HARIAN PLT</b>

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Ananto Esthi Nugroho  
 NO. MAHASISWA : 13601241130  
 FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/POR/PJKR

NAMA SEKOLAH : SMP N 3 Magelang  
 ALAMAT SEKOLAH : Jalan Kalimas no 33

No.	Minggu ke	Hari,tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Minggu ke-1	Jum'at, 15 September 2017	(10.00-11.00)	Penyerahan PLT	Diterima oleh kepala sekolah SMP N 3 Magelang. Dihadiri oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 1 orang DPL, dan 3 orang guru.	
		Sabtu, 16 September 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 14 mahasiswa PPL UNNES.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan informasi penting dan sekaaligus pengenalan mahasiswa PLT UNY.	



					Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 25 orang guru.	
			(10.55-11.35)	Rapat Koordinasi	Terlaksananya kegiatan rapat koordinasi membahas tugas, kewajiban, dan peraturan-peraturan di sekolah. Dihadiri oleh 14 mahasiswa PLT UNY dan 2 orang guru yang mengurusi PLT (koordinator PLT UNY).	
		Minggu, 17 September 2017	(10-00-14.00)	Membuat RPP	Membuat dan berhasil menyelesaikan 1 RPP untuk kelas 8 semester materi permainan sepakbola (Passing dan Dribbling) Diikuti 1 Mahasiswa PLT UNY	
2.	Minggu ke-2	Senin, 18 September 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 11 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 2 orang guru.	
			(07.00-07.15)	Upacara Bendera Hari Senin	Terlaksananya kegiatan upacara bendera hari senin. Diikuti oleh 11 mahasiswa PLT, 14 mahasiswa PPL	

					UNNES, 750 siswa dan 35 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(10.00-10.30)	Konsultasi RPP	Guru pamong menyetujui pembagian materi yang akan disampaikan selama PLT. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan 1 orang Guru Pembimbing Lapangan (GPL)	
			(14.00-18.00)	Membuat RPP	Membuat dan berhasil menyelesaikan 1 RPP untuk kelas 7 semester 1 materi Kesehatan (Budaya Hidup Sehat) Diikuti 1 Mahasiswa PLT UNY	
		Selasa, 19 September 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 11 mahasiswa PLT UNY dan 14 mahasiswa PPL UNNES.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 11 mahasiswa PLT, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 27 orang guru.	

			(07.15-08.15)	Razia/Sidak	Terlaksananya kegiatan razia bagi seluruh siswa sekolah. Berhasil menemukan dan menyita benda-benda yang dilarang di bawa ke sekolah, seperti parfum, tipe-x, benda tajam.	
			(08.00-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas di kelas 7 E dengan materi Kesehatan (Pola Hidup Sehat). Dengan media pembelajaran video pembelajaran tentang Hidup Sehat Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 32 Siswa	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 F dengan materi Permainan Sepakbola (Passing & Dribbling). Dengan menyampaikan materi menggunakan media video. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 32 Siswa	
		Rabu, 20 September 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 11 mahasiswa	

					PLT UNY dan 14 mahasiswa PPL UNNES.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan informasi penting terkait kegiatan PTS dan UTS. Diikuti oleh 11 mahasiswa PLT, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 30 orang guru.	
			(08.00-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 H dengan materi Permainan Sepakbola (Passing & Dribbling). Dengan menyampaikan materi menggunakan media video. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 32 Siswa	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 E dengan materi Permainan Sepakbola (Passing & Dribbling). Dengan menyampaikan materi menggunakan media video. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 25 Siswa	
		Kamis, 21	(13.00-16.00)	Pembuatan Matrik	Terlaksananya kegiatan pembuatan	

		September 2017		Program PLT	matrik program PLT. Berhasil membuat matrik program PLT.	
		Jum'at, 22 September 2017	-	-	-	
		Sabtu, 23 September 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 11 mahasiswa PLT UNY, 11 mahasiswa PPL UNNES, dan 2 orang guru.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan beberapa informasi penting dan guru harus siap menjalankan kegiatan PTS dan UTS. Diikuti oleh 11 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 30 orang guru.	
			(09.00-09.30)	Konsultasi RPP	Terlaksananya kegiatan konsultasi ke GPL terkait pembuatan RPP. Terdapat koreksi, yaitu penambahan materi yang akan disampaikan. Berhasil menyerahkan satu RPP untuk satu kali pertemuan di kelas.	

			(09.30-11.00)	Sholat Dhuha Bersama	Terlaksana kegiatan shoilat dhuha bersama di Lapangan Upacara. Upacara ini dilaksanakan oleh semua sekolah di Kota Magelang. Dilaksanakan oleh 12 Mahasiswa PLT UNY 2017 dan 14 Mahasiswa PPL UNNES, 40 Guru dan 750 Siswa	
			(11.00-12.00)	Persiapan UTS & PTS	Terlaksana kegiatan persiapan UTS dan PTS di ruang ruang kelas yang akan digunakan PTS dan UTS. Dilaksanakan oleh 12 Mahasiswa PLT UNY dan 14 Mahasiswa UNNES	
3	Minggu ke 3	Senin, 25 September 2017	(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan beberapa informasi penting bahwa pengawas diharapkan dapat bertindak tegas terhadap peserta yang melakukan kecurangan dalam PTS dan UTS. Diikuti oleh 11 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 30 orang guru.	
			(07.30-11.30)	PTS dan UTS	Terlaksananya kegiatan PTS dan	

					UTS. Berkontribusi dengan menjadi pengawas di dua ruangan yang berbeda pada jam ke 1 dan jam ke 2.	
		Selasa, 26 September 2017	(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa semua guru harus tetap semangat dan tegas dalam mengawasi PTS dan UTS, serta memperbaiki kesalahan hari kemarin agar tidak terjadi kembali. Diikuti oleh 10 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 28 orang guru.	
			(07.30-11.30)	PTS dan UTS	Terlaksananya kegiatan PTS dan UTS. Berkontribusi dengan menjadi pengawas di dua ruangan yang berbeda pada jam ke 1 dan ke 2.	
			(11.00-13.00)	Rapat Koordinasi Classmeeting	Terlaksana kegiatan rapat koordinasi persiapan Classmeeting dengan Mahasiswa UNNES dan Bapak Yamto serta Ibu Eko.  Dilaksanakan oleh 12 Mahasiswa PLT UNY dan 14 Mahasiswa UNNES	

		Rabu, 27 September 2017	(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa semua guru harus tetap semangat dan tegas dalam mengawasi PTS dan UTS, serta memperbaiki kesalahan hari kemarin agar tidak terjadi kembali. Diikuti oleh 10 mahasiswa PLT UNY, 13 mahasiswa PPL UNNES, dan 30 orang guru.	
			(07.30-11.30)	PTS dan UTS	Terlaksananya kegiatan PTS dan UTS. Berkontribusi dengan menjadi pengawas di dua ruangan yang berbeda pada jam ke 1 dan ke 2.	
		Kamis, 28 September 2017	(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa semua guru harus tetap semangat dan tegas dalam mengawasi PTS dan UTS, serta memperbaiki kesalahan hari kemarin agar tidak terjadi kembali. Diikuti oleh 10 mahasiswa PLT UNY, 13 mahasiswa PPL UNNES, dan 28 orang guru.	
			(07.30-11.30)	PTS dan UTS	Terlaksananya kegiatan PTS dan	



					UTS. Berkontribusi dengan menjadi pengawas di dua ruangan yang berbeda pada jam ke 1 dan ke 2.	
			(19.00-21.00)	Menyiapkan Materi	Terlaksananya kegiatan mengumpulkan materi untuk pelengkap RPP	
		Jum'at, 29 September 2017	-	-	-	
		Sabtu, 30 September 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 11 mahasiswa PLT UNY, 11 mahasiswa PPL UNNES, dan 2 orang guru.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa mahasiswa dapat membantu staff perpustakaan untuk menata buku baru. Diikuti oleh 11 mahasiswa PLT UNY, 13 mahasiswa PPL UNNES, dan 25 orang guru.	

4	Minggu ke-4	Senin, 2 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 9 mahasiswa PLT UNY, 8 mahasiswa PPL UNNES, dan 1 orang guru.	
			(07.30-08.00)	Upacara Hari Kesaktian Pancasila	Terlaksananya kegiatan upacara hari kesaktian pancasila. Diikuti oleh 750 siswa, 8 mahasiswa PLT UNY, 12 mahasiswa PPL UNNES, dan 34 orang guru SMP N 3 Magelang.	
		Selasa, 3 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 1 orang guru.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa perlu mempersiapkan acara <i>classmeeting</i> dengan matang agar bisa terlaksana sesuai harapan. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 30 orang guru SMP N 3	

					Magelang.	
			(12.15-13.35)	Melatih tim Bola Basket		
		Rabu, 04 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 1 orang guru.	
			(07.00-07.30)	<i>Class Meeting</i>	Terlaksananya kegiatan upacara pembukaan <i>Class Meeting</i> . Dalam upacara disampaikan bahwa <i>Class Meeting</i> dapat berjalan dengan lancar. Diikuti oleh 750 siswa SMP N 3 Magelang, 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(08.00-12.00)	<i>Class Meeting</i>	Terlaksananya kegiatan <i>Class Meeting</i> , yaitu lomba futsal putra, lomba gapyak, dan lomba ranking satu. Diikuti oleh 750 siswa SMP N 3 Magelang, 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES.	

		Kamis, 05 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa pada acara <i>classmeeting</i> perlu menertibkan supporter bola dan member semangat agar kegiatan berjalan lancar. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(08.00-12.00)	<i>Class Meeting</i>	Terlaksananya kegiatan <i>Class Meeting</i> , yaitu lomba futsal putri, campursari, dan modern dance. Diikuti oleh 750 siswa SMP N 3 Magelang, 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES.	
		Jum'at, 06 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 8 mahasiswa PLT UNY.	

			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiaatn apel pagii. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa pada acara <i>classmeeting</i> perlu menertibkan supporter bola dan member semangat agar kegiatan berjalan lancar. Diikuti oleh 8 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 30 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(08.00-12.00)	<i>Class Meeting</i>	Terlaksananya kegiatan <i>Class Meeting</i> , yaitu lomba futsal putri, campursari, dan modern dance. Diikuti oleh 750 siswa SMP N 3 Magelang, 8 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES.	
		Sabtu, 07 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiaatn apel pagii. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa pada acara <i>classmeeting</i> perlu menertibkan supporter bola dan	

					member semangat agar kegiatan berjalan lancar. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 30 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(08.00-12.00)	<i>Class Meeting</i>	Terlaksananya kegiatan <i>Class Meeting</i> , yaitu pentas seni. Diikuti oleh 750 siswa SMP N 3 Magelang 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES.	
			(19.00-20.00)	Penilaian dan Evaluasi	Terlaksananya kegiatan penilaian dan evaluasi, yaitu berhasil mengoreksi hasil evaluasi ( <i>post test</i> ) kelas 8 pertemuan pertama materi Sepakbola dan Kelas 7 materi Kesehatan (Budaya Hidup Sehat)	
5	Minggu ke-5	Minggu, 08 Oktober 2017	(13.00-15.00)	Mengumpulkan Materi	Berhasil menyiapkan materi untuk pertemuan ketiga di kelas VIII.	
			(14.00-18.00)	Membuat RPP	Membuat dan berhasil menyelesaikan 1 RPP untuk kelas 7 semester materi Atletik Lari Jarak Pendek Diikuti 1 Mahasiswa PLT UNY	

			(18.00-12.00)	Membuat RPP	Membuat dan berhasil menyelesaikan 1 RPP untuk kelas 8 semester materi Senam Lantai Diikuti 1 Mahasiswa PLT UNY	
		Senin, 09 Oktober 2017 Selasa, 10 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 1 orang guru.	
			(07.00-08.00)	Upacara Bendera Hari Senin	Terlaksananya kegiatan upacara bendera hari senin yang diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, 750 siswa, dan 35 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 8 mahasiswa PPL UNNES serta 3 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa	

					<p>pada hari sabtu akan diadakan pertemuan dengan orangtua/walimurid siswa dan dibagikan hasil PTS dan UT. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 20 orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	
			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	<p>Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 7 E dengan materi Atletik Lari Jarak Pendek serta Start Jongkok. Menyampaikan materi dengan media pembelajaran visual berupa video dan mencetak banner. Serta melakukan penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 32 Siswa.</p>	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	<p>Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 F dengan materi Senam Lantai (Roll Depan dan Meroda). Dengan menyampaikan materi menggunakan media video. Serta melaksanakan penilaian praktek. Dilaksanakan 1 Mahasiswa dan 32</p>	



					Siswa	
		Rabu, 11 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	<p>Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun).</p> <p>Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 8 mahasiswa PPL UNNES seta 3orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	<p>Terlaksananya kegiaatn apel pagi.</p> <p>Pada kegiatan ini disampaikan bahwa pada hari sabtu akan diadakan pertemuan dengan orangtua/walimurid siswa dan dibagikan hasil PTS dan UT. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	
			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	<p>Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 H dengan materi Senam Lantai (Roll Depan dan Meroda). Dengan menyampaikan materi menggunakan media video. Serta melaksanakan penilaian praktek.</p> <p>Dilaksanakan 1 Mahasiswa dan 32</p>	

					Siswa	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 E dengan materi Senam Lantai (Roll Depan dan Meroda). Dengan menyampaikan materi menggunakan media video. Serta melaksanakan penilaian praktek. Dilaksanakan 1 Mahasiswa dan 25 Siswa	
			(15.00-16.00)	Ekstrakurikuler Bola Voli	Terlaksana kegiatan pendampingan ekstra bola voli dengan penyampaian materi Smash. Dilaksanakan 3 Mahasiswa PLT UNY dan 10 Siswa	
		Kamis, 12 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 8 mahasiswa PPL UNNES serta 2 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES,	

					dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 G dengan materi Senam Lantai (Roll Depan dan Meroda). Dengan menyampaikan materi menggunakan media video. Serta melaksanakan penilaian praktek. Dilaksanakan 1 Mahasiswa dan 31 Siswa	
			(14.00-15.00)	Ekstrakurikuler TUB & PBB	Terlaksana kegiatan pendampingan ekstra baris-berbaris untuk persiapan upacara hari Sumpah Pemuda. Dilaksanakan oleh 2 Mahasiswa PLT UNY dan 15 Siswa.	
		Jum'at, 13 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 8 mahasiswa PLT UNY dan 3 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa pada hari sabtu akan diadakan	

					<p>pertemuan dengan orangtua/walimurid siswa dan dibagikan hasil PTS dan UTS. Oleh karena itu semua bapak/ibu guru dan mahasiswa PLT UNY harus siap untuk acara pada hari besok Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	
			(07.00-11.00)	Membuat RPP	<p>Terlaksana kegiatan membuat RPP untuk kelas 8 dengan materi Permainan Bola Kecil (Bulutangkis) yang akan digunakan untuk pembelajaran minggu depan. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY.</p>	
			(14.00-17.00)	Mengumpulkan Materi	<p>Terlaksanakan kegiatan mengumpulkan materi dan video pembelajaran untuk kelas 8.</p>	
		Sabtu, 14 Oktober 2017	(07.00-13.30)	Pertemuan orangtua/wali murid	<p>Terlaksananya kegiatan pertemuan orangtua/wali murid kelas VII, VIII, dan IX. Pada kegiatan ini saya berkontribusi dengan memberikan snack dan mempersilakan</p>	

					orangtua/wali murid untuk memasuki ruang aula sekolah.	
			(18.00-22.00)	Membuat RPP	Terlaksana kegiatan membuat RPP untuk pembelajaran kelas 7 dengan materi Permainan Bola Besar (Bola Voli) Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY	
6	Minggu ke-6	Minggu, 15 Oktober 2017	(08.00-11.00)	Mengumpulkan Materi	Terlaksana kegiatan mengumpulkan materi dan video pembelajaran Bola Voli untuk kelas 7.	
		Senin, 16 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 8 mahasiswa PPL UNNES seta 2 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-08.30)	Piket Harian	Menunggu kelas VII F mengerjakan soal Bahasa Inggris. Dilaksanakan oleh 2 Mahasiswa PLT UNY	
			(09.00-11.00)	Konsultasi RPP	Terlaksana kegiatan konsultasi RPP dengan Guru Mata Pelajaran dengan materi Bulutangkis untuk kelas 8 dan Bola Voli untuk kelas 7.	

					Dilaksanakan 1 Mahasiswa dan 1 Guru	
			(11.00-13.00)	Piket Harian	Terlaksana kegiatan piket harian dengan kontribusi menunggu kelas 7 E mengerjakan soal Bahasa Inggris.	
			(13.00-14.00)	Rapat Koordinasi	Terlaksana kegiatan rapat koordinasi dengan pihak sekolah dengan materi pembelajaran yang sudah dilakukan dan yang akan dilakukan. Dilaksanakan oleh 12 Mahasiswa PLT UNY dan 2 Guru.	
			(14.00-15.00)	Bimbingan Dosen PPL	Terlaksanakan kegiatan bimbingan bersama Dosen DPL Dr Sugeng Purwanto, M.Pd. Dengan materi pembelajaran dan solusi dalam menghadapi masalah yang ada.	
			(15.00-16.00)	Ekstrakurikuler PMR	Terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler PMR. Agenda yang terlaksana dalam kegiatan ini adalah latihan pembuatan tandu dari tongkat dan bambu serta tali pramuka. Diikuti oleh 7 mahasiswa PLT UNY dan 40 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler	

					PMR.	
		Selasa, 17 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 8 mahasiswa PPL UNNES seta 2orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiaatn apel pagi. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 14 mahasiswa PPL UNNES, dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 7 E dengan materi permainan bola besar (Bola Voli) dengan media video pembelajaran. Serta penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY dan 32 Siswa.	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 F dengan materi permainan bola kecil (Bulutangkis) dengan materi variasi servis dan pukulan dropshot	

					dan netting. Serta penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 32 Siswa.	
			(14.00-16.00)	Ekstrakurikuler Atletik	Terlaksana kegiatan pendampingan ekstra Atletik dengan materi Lompat Jauh, Lompat Tinggi, Lembar Lembing dan Lempar Cakram. Dilaksanakan oleh 3 Mahasiwa dan 2 Guru.	
		Rabu, 18 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 11 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa ada beberapa siswa yang mengikuti lomba dan tidak bisa mengikuti pelajaran. Diikuti oleh 11 mahasiswa PLT UNY dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 H dengan materi permainan bola kecil (Bulutangkis) dengan materi	



					variasi servis dan pukulan dropshot dan netting. Serta penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 32 Siswa.	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 E dengan materi permainan bola kecil (Bulutangkis) dengan materi variasi servis dan pukulan dropshot dan netting. Serta penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 25 Siswa.	
		Kamis, 12 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 2orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dengan ateri tentang “kejujuran”. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 31 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(09.45-11.25)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 G dengan materi permainan bola	

					kecil (Bulutangkis) dengan materi variasi servis dan pukulan dropshot dan netting. Serta penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 31 Siswa.	
			(14.00-16.00)	Ekstrakurikuler TUB & PBB	Terlaksana kegiatan pendampingan ekstra baris-berbaris untuk persiapan upacara hari Sumpah Pemuda. Dilaksanakan oleh 2 Mahasiswa PLT UNY dan 15 Siswa.	
		Jum'at, 20 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 8 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Pada kegiatan ini disampaikan bahwa pada hari senin dan selasa akan diadakan kegiatan TPM bagi kelas VIII dan kelas IX. Diikuti oleh 8 mahasiswa PLT UNY dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(09.00-10.00)	Konsultasi RPP	Terlaksana kegiatan konsultasi RPP yang akan digunakan untuk mengajar	

					berikutnya dengan Guru Mata Pelajaran.	
		Sabtu, 21 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 1 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Dalam kegiatan ini disampaikan bahwa pada hari ini akan dilakukan perssiaapn TP, yaitu menata meja, kursi, kartu tes, dsb. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 35 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-08.50)	Piket Harian	Menunggu kelas 8 D yang mengerjakan soal tugas Bahasa Inggris.	
			(09.00-10.00)	Piket Harian	Menunggu kelas 8 A yang mengerjakan soal tugas Bahasa Inggris.	
			(10.30-11.30)	Piket Harian	Menunggu kelas 8 C yang mengerjakan soal tugas Bahasa Inggris.	

7	Minggu ke-7	Minggu, 22 Oktober 2017	(08.00-12.00)	Membuat RPP	Terlaksana kegiatan membuat RPP untuk pembelajaran kelas 8 materi Atletik Jaan Cepat.	
			(14.00-18.00)	Membuat RPP	Terlaksana kegiatan membuat RPP untuk kelas 7 materi Permainan Bola Besar (Bola Basket)	
			(19.00-21.00)	Mengumpulkan Materi	Terlaksanakan kegiatan mengumpulkan materi untuk melengkapi RPP yang usdah dibuat.	
		Senin, 23 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 2 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Dalam kegiatan ini disampaikan bahwa pada hari ini akan dilakukan TPM. Oleh karena itu guru harus bisa mengawasi siswa dan mengingatkan siswa untuk menjunjung tinggi kejujuran. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 32 orang guru SMP N 3 Magelang.	

			(07.30-12.00)	Tes Pengendalian Mutu (TPM)	Terlaksananya kegiatan TPM pada hari pertama. Berpartisipasi dalam mengawasi tes di ruangan, yaitu mengawasi dua ruangan pada mata pelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 32 orang guru.	
			(13.00-14.00)	Konsultasi RPP	Terlaksana kegiatan konsultasi RPP dengan Guru Mata Pelajaran untuk RPP yang akan digunakan dalam pembelajaran minggu ini.	
		Selasa, 24 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 2 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Dalam kegiatan ini disampaikan bahwa pada hari kedua pelaksanaan TPM, guru harus tetap semangat untuk mengawasi. Oleh karena itu guru harus bisa mengawasi siswa dan	

					mengingatkan siswa untuk menjunjung tinggi kejujuran. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-12.00)	Tes Pengendalian Mutu (TPM)	Terlaksananya kegiatan TPM pada hari pertama. Berpartisipasi dalam mengawasi tes di ruangan, yaitu mengawasi dua ruangan pada mata pelajaran Bahasa Inggris dan IPA. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 32 orang guru.	
			(18.00-21.00)	Mengumpulkan Materi	Berhasil menyiapkan materi untuk melengkapi RPP yang sudah dibuat berupa video	
		Rabu, 25 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 1 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 32 orang guru SMP N 3 Magelang.	

			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 H dengan materi Atletik Jalan Cepat. Menyampaikan dengam media video setelah itu praktek dilapangan dan dilakukan penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY dan 32 Siswa.	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 E dengan materi Atletik Jalan Cepat. Menyampaikan dengam media video setelah itu praktek dilapangan dan dilakukan penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY dan 25 Siswa.	
		Kamis, 26 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 1 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 27 orang guru SMP N 3 Magelang.	

			(07.30-08.50)	Piket Harian	Menunggu kelas 7 E mengerjakan tugas Bahasa Inggris karena Guru Mata Pelajaran tidak bisa hadir.	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 G dengan materi Atletik Jalan Cepat. Menyampaikan dengan media video setelah itu praktek dilapangan dan dilakukan penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY dan 31 Siswa.	
			(14.00-15.00)	Ekstrakurikuler TUB & PBB	Terlaksana kegiatan pendampingan ekstra baris-berbaris untuk persiapan upacara hari Sumpah Pemuda dan memantapkan variasi. Dilaksanakan oleh 2 Mahasiswa PLT UNY dan 15 Siswa.	
		Jum''at, 27 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 9 mahasiswa PLT UNY dan 2 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi. Dalam kegiatan ini disampaikan	



					<p>bahwa pada hari sabtu tanggal 28 Oktober 2017 akan dilaksanakan upacara peringatan hari sumpah pemuda, sehingga perlu diinformasikan ke semua siswa. Selain itu diinformasikan bahwa ada beberapa guru yang tidak bisa mengajar pada hari ini. Diikuti oleh 9 mahasiswa PLT UNY dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	
			(07.30-11.00)	Membuat RPP	<p>Terlaksana kegiatan membuat RPP untuk mengajar 7 E dengan materi Bola Basket</p>	
		Sabtu, 28 Oktober 2017	(07.00-08.00)	Upacara Hari Sumpah Pemuda	<p>Terlaksananya kegiatan upacara hari sumpah pemuda di lapangan sekolah SMP N 3 Magelang. Diikuti oleh 12 mahasiswaa PLT UNY dan 28 orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	
			(08.00-10.00)	Piket Harian	<p>Terlaksana kegiatan piket harian berkontribusi menunggu kelas 9 G dalam mengerjakan soal Bahasa Inggris. Dilaksanakan oleh 2 Mahasiswa PLT UNY</p>	

			(10.00-12.00)	Piket Harian	Terlaksana kegiatan piket harian berkontribusi menunggu kelas 9 H dalam mengerjakan soal Bahasa Inggris. Dilaksanakan oleh 2 Mahasiswa PLT UNY	
8	Minggu ke-8	Minggu, 29 Oktober 2017	(08.00-10.00)	Membuat RPP	Terlaksana kegiatan membuat RPP untuk pembelajaran kelas 8 selanjutnya dengan materi Atletik Tolak Peluru	
			(12.00-16.00)	Penilaian dan evaluasi	Terlaksananya kegiatan penilaian dan evaluasi, yaitu berhasil mengoreksi hasil evaluasi ( <i>post test</i> ) kelas 8 pertemuan kedua materi Bulutangkis dan Kelas 7 materi Lari Jarak Pendek	
			(20.00-22.00)	Mengumpulkan Materi	Terlaksana kegiatan mengumpulkan materi berupa video pembelajaran Tolak Peluru.	
		Senin, 30 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 1 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan	

					disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 27 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-08.50)	Piket Harian	Terlaksananya kegiatan ppiket harian dengan memberikan tugas Bahasa Inggris di kelas VII H, karena guru yang bersangkutan berhalangan hadir.	
			(09.20-10.00)	Piket Harian	Terlaksananya kegiatan ppiket harian dengan memberikan tugas Bahasa Inggris di kelas VII G, karena guru yang bersangkutan berhalangan hadir.	
		Selasa, 31 Oktober 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 25 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 7 E dengan materi Permainan Bola	

					<p>Besar (Bola Basket). Menyampaikan materi dengan video pembelajaran serta praktek sekaligus penilaian praktek.</p> <p>Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY.</p>	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	<p>Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 F dengan materi Atletik Tolak Peluru. Menyampaikan materi dengan video sekaligus praktek dan langsung penilaian praktek.</p> <p>Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY dan 32 Siswa</p>	
			(16.00-18.00)	Penilaian dan evaluasi	<p>Terlaksananya kegiatan penilaian dan evaluasi, yaitu berhasil mengoreksi hasil evaluasi (<i>post test</i>) kelas 8 pertemuan kedua materi Senam Lantai dan Kelas 7 materi Bola Voli</p>	
		Rabu, 01 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	<p>Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun).</p> <p>Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 1 orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	

			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 27 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 H dengan materi Atletik Tolak Peluru. Menyampaikan materi dengan video sekaligus praktek dan langsung penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY dan 32 Siswa	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 E dengan materi Atletik Tolak Peluru. Menyampaikan materi dengan video sekaligus praktek dan langsung penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY dan 25 Siswa	
			(21.00-23.00)	Penilaian dan evaluasi	Terlaksananya kegiatan penilaian dan evaluasi, yaitu berhasil mengoreksi hasil evaluasi ( <i>post test</i> ) kelas 8 pertemuan kedua materi Tolak Peluru	

					dan Kelas 7 materi Bola Basket	
		Kamis, 02 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 32 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 G dengan materi Atletik Tolak Peluru. Menyampaikan materi dengan video sekaligus praktek dan langsung penilaian praktek. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY dan 31 Siswa	
		Jum'at, 03 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 8 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi	

					<p>penting, yaitu pada jam pembiasaan akan dilaksanakan sidak atau razia. Diikuti oleh 8 mahasiswa PLT UNY dan 32 orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	
			(07.15-07.45)	Razia/sidak	<p>Terlaksananya kegiatan razia/sidak bagi siswa yang bertujuan untuk menertibkan siswa yang membawa baran-barang yang dilarang dan tidak sesuai dengan aturan sekolah. Berhasil menyita hp, make-up, tipe-x cair, headset, sisir rambut dsb.</p>	
		Sabtu, 04 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	<p>Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 2 orang guru SMP N 3 Magelang.</p>	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	<p>Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting, yaitu pada jam pembiasaan akan dilaksanakan sidak atau razia. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 30 orang guru SMP N 3</p>	

					Magelang.	
			(07.30-08.50)	Piket harian	Terlaksananya kegiatan piket harian di kelas VIII G dengan memberikan tugas Bahasa Indonesia.	
			(12.30-13.30)	Rapat Koordinasi	Terlaksananya kegiatan rapat koordinasi dan evaluasi kegiatan PLT UNY bersama 2 orang guru coordinator PLT UNY. Membahas acara pembuatan laporan PLT dan perpisahan PLT UNY. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 2 orang guru.	
9	Minggu ke-9	Minggu, 05 November 2017	(08.00-12.00)	Membuat RPP	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 7 dengan materi Atletik Lompat Jauh untuk minggu berikutnya.	
			(14.00-18.00)	Membuat RPP	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 dengan materi Kesehatan (Pergaulan Bebas) untuk minggu berikutnya.	
		Senin, 06 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 2 orang guru SMP N 3	



					Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 35 guru SMP N 3 Magelang.	
			(10.50-11.30)	Konsultasi RPP	Terlaksana kegiatan konsultasi RPP dengan Guru Mata Pelajaran, ada pembenahan mengenai rubrik penilaian.	
			(19.00-23.00)	Pembuatan laporan	Terlaksananya kegiatan pembuatan laporan PLT, yaitu berhasil membuat kata pengantar dan BAB I.	
		Selasa, 07 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 2 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 33 guru SMP N 3 Magelang.	

			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar 7 E dengan materi Atletik Lompat Jauh. Menyampaikan dengan video pembelajaran agar siswa lebih paham. Setelah penyampaian ada praktek dan penilaian seklaigus. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa PLT UNY	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 F dengan materi Kesehatan (Pergaulan Bebas). Menyampaikan dengan video animasi pergaulan bebas. Melaksanakan penilaian pengetahuan. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 32 Siswa	
			(14.30-16.00)	Penilaian dan evaluasi	Terlaksananya kegiatan penilaian dan evaluasi, yaitu berhasil mengoreksi hasil evaluasi ( <i>post test</i> ) kelas 8 pertemuan kedua materi Jalan Cepat dan Kelas 7 materi Lompat Jauh	
			(19.00-23.00)	Pembuatan Laporan PLT	Terlaksananya kegiatan pembuatan laporan PLT, yaitu menyelesaikan BAB II dan BAB III.	

		Rabu, 08 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 3 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Piket 5S	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 37 guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 H dengan materi Kesehatan (Pergaulan Bebas). Menyampaikan dengan video animasi pergaulan bebas. Melaksanakan penilaian pengetahuan. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 32 Siswa	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 E dengan materi Kesehatan (Pergaulan Bebas). Menyampaikan dengan video animasi pergaulan bebas. Melaksanakan penilaian pengetahuan. Dilaksanakan oleh 1	

					Mahasiswa dan 25 Siswa	
			(20.00-23.00)	Pembuatan Laporan PLT	Terlaksananya kegiatan pembuatan laporan, yaitu mengetik catatan harian dijadikan laporan mingguan.	
		Kamis, 09 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 29 guru SMP N 3 Magelang.	
			(08.00-09.00)	Pembuatan Laporan PLT	Terlaksananya kegiatan pembuatan laporan, yaitu mengetik catatan harian dijadikan laporan mingguan.	
			(09.45-11.45)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 8 G dengan materi Kesehatan (Pergaulan Bebas). Menyampaikan dengan video animasi pergaulan bebas. Melaksanakan penilaian pengetahuan. Dilaksanakan oleh 1 Mahasiswa dan 31 Siswa	

			(14.00-18.00)	Perpisahan PLT UNY	Terlaksananya kegiatan persiapan perpisahan PLT UNY, yaitu membentuk kerangka tulisan SPENAGA	
			(19.00-21.00)	Pembuatan Laporan PLT	Terlaksananya kegiatan pembuatan laporan, yaitu menyelesaikan mengetik catatan harian dijadikan laporan mingguan.	
		Jum'at, 10 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY.	
			(07.00-08.00)	Upacara Peringatan Hari Pahlawan	Terlaksananya kegiatan upacara peringatan hari pahlawan. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 750 siswa, dan 30 guru SMP N 3 Magelang.	
			(08.00-09.00)	Perpisahan PLT UNY	Terlaksananya kegiatan perpisahan PLT UNY, yaitu persiapan simulasi untuk kegiatan perpisahan pada hari Sabtu 11 November 2017.	

		Sabtu, 11 November 2017	(07.00-09.30)	Perpisahan PLT UNY	Terlaksananya kegiatan perpisahan PLT UNY, yaitu senam, pembentukan koreo, dan pelepasan balon. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 750 siswa, dan 30 orang guru SMP N 3 Magelang	
10	Minggu ke-10	Senin, 13 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 3 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-08.00)	Upacara Bendera Hari Senin	Terlaksananya kegiatan upacara bendera hari senin yang diikuti oleh 11 mahasiswa PLT UNY, 30 orang guru, 750 siswa, dan 9 orang dari jajaran walikota.	
				Pembuatan Laporan PLT	Terlaksananya kegiatan pembuatan laporan, yaitu menyelesaikan mengetik catatan harian dijadikan laporan mingguan.	
		Selasa, 14 November 2017	(06.30-07.00)	Piket 5S	Terlaksananya piket 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun). Dilaksanakan oleh 12 mahasiswa	

					PLT UNY dan 3 orang guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.00-07.15)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 29 guru SMP N 3 Magelang.	
			(07.30-09.30)	Mengajar Dikelas	Terlaksana kegiatan mengajar dikelas 7 E dengan kegiatan Ulangan Harian materi Bola Basket, Bola Voli, Lari Jarak Pendek, Lompat Jauh dan Kesehatan.  Dilaksanakan 1 Mahasiswa dan 31 Siswa.	
		Rabu, 15 November 2017	(07.00-07.30)	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan apel pagi dan disampaikan beberapa informasi penting. Diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 29 guru SMP N 3 Magelang.	
			(09.00-11.00)	Penarikan PLT UNY	Terlaksana penarikan PLT UNY di Lab Bahasa dan pemberian kenang kenangan untuk sekolah. Dihadiri oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 1	

					orang DPL, dan 3 orang guru.	
--	--	--	--	--	------------------------------	--





**KARTU BIMBINGAN PLT**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY**  
**TAHUN.....<sup>2017</sup>**

**F04**

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 3 Magelang  
Alamat Sekolah : Jalan Kalimas no 33 Kedungsari, Magelang Utara Fax./ Telp. Sekolah :  
Nama DPL PLT : Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd  
Prodi / Fakultas DPL PLT : PJKE / FIK  
Jumlah Mahasiswa PLT : 3

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1.	17 Oktober 2017	3	Memeriksa - solusi untuk masalah - masalah yang ada.		
2	28 "	3	Analisis soal		
3	7 Nov 2017	3	K 13		
4	16 Nov 2017	3	TGEU / Laporan		

**PERHATIAN :**

- Kartu bimbingan PLT ini dibawa oleh mhs PLT (1 kartu utk 1 prodi).
- Kartu bimbingan PLT ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PLT setiap kali bimbingan di lokasi.
- Kartu bimbingan PLT ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PLT untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,  
Kepala PP PPL DAN PKL,

Dr. Sulis Triyono, M.Pd  
NIP. 19580506 198601 1 001

Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga

Harjanta, S.Pd, M.Pd  
NIP 19610125 198306 1 007

Magelang, November 2017  
Ketua Kelompok PLT

JULIYAN YAHYA  
NIM 14601241061

**KALENDER PENDIDIKAN DAN JUMLAH JAM BELAJAR EFEKTIF  
SMP NEGERI 3 MAGELANG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

<div> <div></div> <div>BULAN</div> </div> <div> <div></div> <div>HARI</div> </div>		JULI 2017						AGUSTUS 2017						SEPTEMBER 2017						OKTOBER 2017					
		10						26						18						21					
MINGGU		2	9	16	23	30		6	13	20	27			3	10	17	24			1	8	15	22	29	
SENIN		3	10	17	24	31		7	14	21	28			4	11	18	25			2	9	16	23	30	
SELASA		4	11	18	25		1	8	15	22	29			5	12	19	26			3	10	17	24	31	
RABU		5	12	19	26		2	9	16	23	30			6	13	20	27			4	11	18	25		
KAMIS		6	13	20	27		3	10	17	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26		
JUM'AT		7	14	21	28		4	11	18	25			1	8	15	22	29			6	13	20	27		
SABTU		1	8	15	22	29		5	12	19	26			2	9	16	23	30			7	14	21	28	

<div><div></div><div>BULAN</div></div> <div><div></div><div>HARI</div></div>	NOPEMBER 2017						DESEMBER 2017						JANUARI 2018						PEBRUARI 2018								
	25						12						26						23								
MINGGU		5	12	19	26				3	10	17	24	31			7	14	21	28				4	11	18	25	
SENIN		6	13	20	27				4	11	18	25		1	8	15	22	29				5	12	19	26		
SELASA		7	14	21	28				5	12	19	26		2	9	16	23	30				6	13	20	27		
RABU	1	8	15	22	29				6	13	20	27		3	10	17	24	31				7	14	21	28		

KAMIS	2	9	16	23	30			7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22		
JUM'AT	3	10	17	24			1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23		
SABTU	4	11	18	25			2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24		

BULAN		MARET 2018							APRIL 2018							MEI 2018							JUNI 2018						
HARI		16							23							15							6						
MINGGU		4	11	18	25				1	8	15	22	29				6	13	20	27				3	10	17	24		
SENIN		5	12	19	26				2	9	16	23	30				7	14	21	28				4	11	18	25		
SELASA		6	13	20	27				3	10	17	24				1	8	15	22	29				5	12	19	26		
RABU		7	14	21	28				4	11	18	25				2	9	16	23	30				6	13	20	27		
KAMIS	1	8	15	22	29				5	12	19	26				3	10	17	24	31				7	14	21	28		
JUM'AT	2	9	16	23	30				6	13	20	27				4	11	18	25				1	8	15	22	29		
SABTU	3	10	17	24	31				7	14	21	28				5	12	19	26				2	9	16	23	30		

BULAN		JUNI 2018						
HARI		11						
MINGGU		1	8	15	22	29		
SENIN		2	9	16	23	30		
SELASA		3	10	17	24	31		

#### Keterangan

	Libur Akhir Tahun Pelajaran 2016/2017
	MPLS
	Upacara HUT Kemerdekaan RI
	Libur Hari Besar keagamaan
	UTS/PTS
	Jeda Semester
	Upacara Sumpah Pemuda
	Upacara Hari Pahlawan

<b>RABU</b>
<b>KAMIS</b>
<b>JUM'AT</b>
<b>SABTU</b>

4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

	Libur Akhir semester Ganjil
	UAS/PAS
	Penyerahan rapot
	Perkiraan PPDB 2018
	Libur Akhir Tahu Pelajaran 2017/2018
	Rencana Ujian sekolah Utama
	Upacara hari Pendidikan Nasional
	Rencana Ujian Nasional Utama
	Rencana Ujian Praktik
	Tahun Pelajaran 2018/2019

## Lampiran 8. Kode Etik Guru

### **KODE ETIK GURU**

1. Guru berbakti membimbing anak didik seutuhnya untuk membentuk manusia pembangunan yang ber-Pancasila
2. Guru memiliki kejujuran profesional dalam menerapkan kurikulum sesuai dengan kebutuhan anak didik masing-masing.
3. Guru mengadakan komunikasi terutama dalam memperoleh informasi tentang anak didik, tetapi menghindari diri dari segala bentuk penyalahgunaan.
4. Guru menciptakan suasana kehidupan sekolah dan memelihara hubungan dengan orang tua murid sebaik-baiknya bagi kepentingan anak didik.
5. Guru memelihara hubungan baik dengan masyarakat di sekitar sekolahnya maupun masyarakat yang lebih luas untuk kepentingan pendidikan.
6. Guru secara sendiri-sendiri dan atau bersama-sama berusaha mengembangkan dan meningkatkan mutu profesinya.
7. Guru menciptakan dan memelihara hubungan antara sesama guru baik berdasarkan lingkungan kerja maupun di dalam hubungan keseluruhan.
8. Guru secara bersama-sama memelihara, membina dan meningkatkan mutu organisasi guru profesional sebagai sarana pengabdianya.
9. Guru melaksanakan segala ketentuan yang merupakan kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan.

## Lampiran 9. Ikrar Guru

### **IKRAR GURU**

1. Kami guru Indonesia adalah insane pendidik bangsa yang beriman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa.
2. Kami Guru Indonesia, adalah pengemban dan pelaksana cita-cita Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia pembela dan pengamal Pancasila yang setia pada Undang-Undang Dasar 1945.
3. Kami Guru Indonesia, bertekad bulat mewujudkan tujuan nasional dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.
4. Kami guru Indonesia, berstatu dalam wadah organisasi perjuangan Persatuan Guru Republik Indonesia, membina persatuan dan kesatuan bangsa yang berwatak kekeluargaan.
5. Kami guru Indonesia, menjunjung tinggi kode etik guru Indonesia sebagai pedoman tingkah laku profesi dalam pengabdian terhadap bangsa, negara serta kemanusiaan.

## Lampiran 10. Tata Tertib Guru

### **TATA TERTIB GURU**

Tata tertib guru yang ada di SMP N 3 Magelang meliputi 8 disiplin dan sepuluh budaya malu yang harus ditaati dan dipatuhi oleh semua guru dan karyawan.

#### **8 DISIPLIN**

D : Datang tepat pada waktunya

I : Isi daftar hadir

S : Siapkan sarana kerja yang sebaik-baiknya

I : Isi jam-jam kerja dengan kegiatan sesuai dengan tanggung jawabnya

P : Patuhi semua peraturan yang berkaitan dengan tugas

L : Laksanakan tugas yang menjadi kewajiban sesuai dengan wewenangnya

I : Izin apabila tidak hadir/ tidak dapat melaksanakan tugas dan atau meninggalkan kantor

N : Norma-norma kepegawaian dan kesadaran yang tinggi harus selalu menjiwai dalam segala tindakan dan pikiran.

### **SEPULUH BUDAYA MALU**

1. Terlambat untuk masuk kantor
2. Terlambat ikut apel/upacara/pembinaan
3. Sering tidak masuk kerja tanpa alasan
4. Sering minta izin tidak kerja
5. Sering meninggalkan meja kerja tanpa alasan penting
6. Bekerja tanpa program
7. Pulang sebelum waktunya bekerja tanpa pertanggungjawaban
8. Pekerjaan terbengkalai
9. Berpakaian tidak seragam, tidak rapi dan tanpa atribut lengkap





**JADWAL PELAJARAN**  
**SMP NEGERI 3 MAGELANG**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

HARI	JAM	KURIKULUM 2013																KURIKULUM 2006								GURU PIKET	MGMP	KETERANGAN		
		KELAS								KELAS								KELAS												
		7A	7B	7C	7D	7E	7F	7G	7H	8A	8B	8C	8D	8E	8F	8G	8H	9A	9B	9C	9D	9E	9F	9G	9H					
SENIN	1	UPACARA																								32	16	01 HARJANTA, S.Pd, M.Pd'		
	2	20	09	21	10	38	36	08	33	24	19	31	03	26	06	40	37	01	35/13	34	17	14	12	11	07	02	31	02 Drs. SISWANTO, M.Pd		
	3	20	09	21	10	38	36	08	33	24	19	31	03	26	06	40	37	01	35/13	34	17	14	12	11	07	09	35	03 Drs. SUYAMTO		
	4	02	26	23	37	11	21	33	10	04	27	41	36	39	19	31	06	12	01	17	16	20	14	07	35	18	41	04 AMRON AFFANDI		
	5	02	34	23	37	11	21	33	10	04	27	41	36	39	19	31	06	12	01	17	16	20	03	07	35	23		05 NUR FARICHAH, S.Pd.		
	6	02	34	31	16	28	38	10	21	04	27	41	40	39	26	32	06	18	03	24	14	30	07	25	11	30		06 EMANUEL PANUJU		
	7	09	20	28	16	36	38	10	21	27	06	19	40	33	39	23	26	18	03	24	14	30	07	25	11			07 SYAHYADI, BA.		
	8	35	20	25	16	36	38	37	21	27	06	19	40	33	39	23	26											08 SUHARIYANI, S.Pd.		
SELASA	1	20	25	08	02	04	36	41	38	27	05	10	31	06	40	23	37	24	22	14	34	15	30	17	11	26	07	09	09 IRIANINGSIH, S.Pd.	
	2	09	25	08	02	04	16	33	38	27	03	10	31	06	40	23	37	24	22	35	34	12	30	17	11	17	15	10	10 AJAR SRI MAHARYATI, S.Pd.	
	3	09	20	08	02	04	41	33	38	24	03	19	27	06	40	31	39	16	22	35	07	12	14	11	25	19	28	11	11 KUSWAHYANTI, S.Pd.	
	4	35	08	21	23	38	41	37	26	24	06	19	05	31	04	32	39	16	12	02	07	18	14	11	25	21	29	12	12 ANDANG BUDIYONO, S.Pd., M.Pd.	
	5	35	09	21	23	38	41	37	26	24	27	19	05	31	04	32	39	22	12	02	14	18	03	20	25	37	30	13	13 BAMBANG TOHARI, S.Ag.	
	6	26	09	21	23	38	10	08	16	19	27	05	41	39	04	06	31	22	01	12	14	35	17	25	20	38	33	14	14 SRI SUNDARI, S.Pd.	
	7	31	10	23	37	21	11	16	08	03	24	05	41	39	32	06	40	22	01	12	14	35	17	25	20	40	34	15	15 AHMAD ZAELENI, S.Pd.	
	8	31	10	23	37	21	11	16	08	03	24	27	41	39	32	06	40										36	16 Drs. BUDI WARDOYO, M.Pd		
RABU	1	23	20	09	21	11	08	28	38	06	36	40	27	19	39	26	04	35/42	02	12	24	07	17	30	16	34	06	17	17 Drs. JUNAIID RAHMAT	
	2	23	20	09	21	11	08	41	38	05	36	40	31	19	39	26	04	35/42	02	12	24	07	17	30	16	03	08	18	18 YUNIAR SOFIANA, S.Pd.	
	3	34	23	09	26	36	37	41	38	05	10	40	29	31	39	33	04	22	07	14	12	17	30	02	25	14	10	19	19 IDA KUSDATI, S.Pd.	
	4	34	23	35/13	26	36	28	11	16	41/42	10	29	19	04	31	33	40	22	07	14	12	17	30	02	25	25	18	20	20 SRI MAWARTI, S.Pd.	
	5	25	23	35/13	09	37	38	11	16	41/42	05	27	19	04	31	32	29	34	22	07	02	12	14	03	15	27	20	21	21 Stf. HERMAN G PUJI R., S.Pd.	
	6	25	28	35/13	09	37	38	26	11	41/42	05	27	19	04	31	29	39	34	22	07	02	12	14	16	03	33	21	22	22 Dra. EKO SURISMIYATI	
	7	25	09	30	23	38	11	26	37	19	31	36	05	32	33	41	39									39	24	23 PURWANTO, S.Pd.		
	8	31	26	30	23	35	11	16	37	19	27	36	05	32	33	41	39										40	24	24 TRIYATININGSIH, S.Pd..	
KAMIS	1	08	25	02	35	26	21	37	43	10	19	05	04	39	40	38	41	03	24	34	12	14	18	20	17	12	03	25	25 JOHAN FITRIYANTO, S.Pd.	
	2	08	23	02	35	26	21	38	43	10	19	05	04	39	40	33	41	03	24	34	12	14	18	20	17	10	05	26	26 ERNA HIDAYATI, S.Pd.	
	3	09	23	02	08	11	21	38	43	29	19	31	04	32	39	33	41	01	34	16	35	30	20	17	03	11	14	27	27 PUJI ASTUTI, S.Pd.	
	4	28	09	23	21	10	08	43	11	06	31	27	19	32	39	04	40	01	34	16	35	30	20	17	25	15	22	28	28 SRI MURTININGSIH, S.Pd.	
	5	20	34	09	21	10	36	43	11	06	31	27	19	29	33	04	40	24	16	18	17	02	12	35	30	28	25	29	29 AHDIANA LUKI PURWIYANTI, S.Pd.	
	6	20	34	09	21	08	38	43	28	31	29	27	06	41	33	04	23	24	16	18	17	02	12	35	30	36	26	30	30 SRI SUMIYATI, S.Pd.	
	7	23	31	30	09	08	16	11	33	36	24	40	27	41	29	39	38									41	32	31 HERNI NURCAHYANINGSIH, S.Pd.		
	8	23	31	30	09	08	16	11	33	36	24	40	27	41	06	39	38										37	32 MM. LASTARI LISTUHAYU, S.Si		
JUMAT	1	25	08	09	30	37	43	21	11	31	36	04	40	19	41	39	23	34	18	15	24	17	16	20	02	29		33	33 ARIF SUBKHAN, S.S.	
	2	26	08	10	30	37	43	21	11	31	36	04	40	19	41	39	23	34	18	14	24	17	16	03	02	06	35	34	34 M. FLORENTINA ENDAH ELI E., S.Pd.	
	3	08	25	10	09	35	43	38	21	19	24	04	27	40	41	23	33	07	12	14	03	20	02	30	17	07		35	35 CHOZIN ASROR, S.Pd.I	
	4	23	31	25	09	35	37	38	21	19	05	06	27	40	26	41	33	07	12	14	03	20	02	30	17	16		36	36 HERI INDIARTUTI, S.Pd.	
	5	JUM'AT BERSIH								JUM'AT BERSIH								JUM'AT BERSIH								31		37	37 ALI SURACHMAN, S.Pd.	
SABTU	1	09	02	25	35	21	11	38	08	27	41/13	03	36	40	19	39	23	12	34	17	14	16	15	18	30	05	01	23	38	38 MIRA WAHYU HARJANTI, S.Pd.
	2	09	02	25	08	21	10	38	37	27	41/13	03	36	40	19	39	23	12	34	17	15	16	35	18	30	04	09	27	39	39 NUR PRATIWI, S.Pd.
	3	34	02	31	08	21	26	11	37	36	41/13	06	10	40	19	38	33	15	22	24	18	03	35	16	20	08	11	38	40	40 NUR FATIMAH, S.Pd.
	4	34	35/13	31	28	16	26	21	41	36	04	06	10	19	39	40	33	22	15	24	18	03	14	25	20	20	12	39	41	41 AGHNIAUS SHOLIKHAH, S.Pd.
	5	10	35/13	26	30	16	37	21	41	05	04	36	06	33	32	40	31	02	24	03	34	14	20	25	18	22	17		42	42 A.M. HERMONO, S.Pd.
	6	10	35/13	26	30	16	37	21	41	05	04	36	06	33	32	40	31	02	24	03	34	14	20	15	18	24	19		43	43 BAMBANG SISWADI, S.Pd.
		Kls	Nama Wali Kelas								Kls	Nama Wali Kelas								Kls	Nama Wali Kelas									
		7A	Irianingsih, S.Pd								8A	Puji Astuti, S.Pd								9A	Triyatningsih, S.Pd									
		7B	Sri Mawarti, S.Pd								8B	Herni Nurcahyaningsih, S.Pd								9B	Andang budyono, S.Pd, M.Pd									
		7C	Stf. Herman G. Puji R, S.Pd								8C	Ida Kusdati, S.Pd								9C	Junaidi Rahmat, S.Pd									
		7D	Chozin Asror, S.Pd I								8D	Amron Affandi								9D	MF.Eli Endah, S.Pd									
		7E	Heri Indriastuti, S.Pd								8E	Emanuel Panuju								9E	Syahyadi									
		7F	Drs. Budi Wardoyo, M.Pd								8F	MM Lastari Listuhayu, S.Pd								9F	Sri Sundari, S.Pd									
		7G	Suhariyani, S.Pd								8G	Erna Hidayati, S.Pd								9G	Johan Fitriyanto, S.pd									
		7H	Ali Surachman, S.Pd								8H	Arif Subkhan, S.Pd								9H	Sri Sumiyati, S.Pd									





**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 3 MAGELANG  
TAHUN 2017**

Sekretariat : Jl Kalimas No 33 Kedungsari Magelang Utara 56114



## JADWAL PIKET HARIAN

SENIN	SELASA	RABU
1. Imam Nur Seto (PJKR)	1. Juliyan Yahya (PJKR)	1. Denis Arista P.
2. Isnan Noor Wadid R. (Pendidikan Matematika)	2. Zuliyanti (Pendidikan Matematika)	(Pendidikan IPS) 2. Linda Anggi F.Y. (Pendidikan IPA)

KAMIS	JUM'AT	SABTU
1. Ahmad Yazid Al. Busthomi (Pendidikan Bahasa Jawa)	1. Ajar Aji Permana (Pendidikan Seni Musik)	1. Ananto Esthi Nugroho (PJKR)
2. Risky Surahman (Pendidikan Bahasa Jawa)	2. Deandira Novita W. (Pendidikan IPA)	2. Suci Indah Sari (Pendidikan IPS)

Magelang, 16 September 2017

Ketua PLT UNY  
SMP N 3 MAGELANG 2017

Sekertaris PLT UNY  
SMP N 3 MAGELANG 2017

Juliyan Yahya  
NIM : 14601241061

Linda Anggi Febri Yani  
NIM : 14312244008

**AGENDA MENGAJAR**

No	Hari/Tanggal	Jam Ke-	Materi	Jumlah Peserta didik	Kelas
1	Selasa, 19 September 2017	1-3	Kesehatan : Pola Hidup Sehat	32	VII-E
		4-6	Sepakbola	32	VIII-F
2	Rabu, 20 September 2017	1-3	Sepakbola	32	VIII-H
		4-6	Sepakbola	25	VIII-E
3	Selasa, 10 Oktober 2017	1-3	Atletik : Lari Jarak Pendek	32	VII-E
		4-6	Senam Lantai	32	VIII-F
4	Rabu, 11 Oktober 2017	1-3	Senam Lantai	32	VIII-H
		4-6	Senam Lantai	25	VIII-E
5	Kamis, 12 Oktober 2017	4-6	Senam Lantai	31	VIII-G
6	Selasa, 17 Oktober 2017	1-3	Bola Voli	32	VII-E
		4-6	Bulutangkis	32	VIII-F
7	Rabu, 18 Oktober 2017	1-3	Bulutangkis	32	VIII-H
		4-6	Bulutangkis	25	VIII-E
8	Kamis, 19 Oktober 2017	4-6	Bulutangkis	31	VIII-G
9	Rabu, 25 Oktober 2017	1-3	Atletik : Jalan Cepat	32	VIII-H
		4-6	Atletik : Jalan Cepat	25	VIII-E
10	Kamis, 26 Oktober	4-6	Atletik :	31	VIII-G

	2017		Jalan Cepat		
11	Selasa, 31 Oktober 2017	1-3 4-6	Bola Basket Atletik : Tolak Peluru	32 32	VII-E VIII-F
12	Rabu, 1 November 2017	1-3 4-6	Atletik : Tolak Peluru Atletik : Tolak Peluru	32 25	VIII-H VIII-E
13	Kamis, 2 November 2017	4-6	Atletik : Tolak Peluru	31	VIII-G
14	Selasa, 7 November 2017	1-3 4-6	Atletik : Lompat Jauh Kesehatan : Pergaulan Bebas	32 32	VII-E VIII-F
15	Rabu, 8 November 2017	1-3 4-6	Kesehatan : Pergaulan Bebas Kesehatan : Pergaulan Bebas	32 25	VIII-H VIII-E
16	Kamis, 9 November 2017	4-6	Kesehatan : Pergaulan Bebas	31	VIII-G



**SILABUS MATA PELAJARAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH  
(SMP/MTs)**

**MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAKHRAGA, DAN KESEHATAN**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
JAKARTA, 2017**

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
I. PENDAHULUAN	1
A. Rasional	1
B. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah	1
C. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah	1
D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah	2
E. Pembelajaran dan Penilaian	2
F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Siswa	5
II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	6
A. Kelas VII	6
B. Kelas VIII	11
C. Kelas IX	17
III. MODEL SILABUS SATUAN PENDIDIKAN	
A. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VII	25
B. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VIII	26
C. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas IX	27
IV. MODEL RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN	
A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VII	29
B. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VIII	34
C. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IX	41

I. PENDAHULUAN

A. Rasional

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Silabus ini merupakan acuan bagi guru dalam melakukan pembelajaran agar siswa mampu mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih sesuai dengan tujuan.

Silabus ini bersifat fleksibel, kontekstual, dan memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkannya lagi sesuai kebutuhan dan mengakomodasi keunggulan-keunggulan lokal. Atas dasar prinsip tersebut, komponen silabus mencakup kompetensi dasar, materi pembelajaran, dan kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang terdapat dalam silabus merupakan alternatif kegiatan yang dirancang untuk mencapai kompetensi dasar yang diharapkan. Kegiatan pembelajaran yang termuat di dalam silabus ini merupakan alternatif dan inspiratif sehingga guru dapat mengembangkan berbagai kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan tingkat perkembangan siswa.

B. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

Setelah mengikuti pembelajaran PJOK, siswa memiliki sikap, pengetahuan, keterampilan gerak, serta meningkatnya derajat kebugaran jasmani yang dapat digunakan/berguna untuk aktivitas hidup keseharian, rekreasi, dan menyalurkan bakat dan minat berolahraga, hidup sehat dan aktif sepanjang hayat yang dilandasi oleh nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Esa, disiplin, menghargai perbedaan, kerja sama, sportif, tanggung jawab, dan jujur, serta kearifan lokal yang relevan.

C. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari PJOK di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah

Pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan siswa. Khusus untuk pengembangan kompetensi pada ranah fisik dan motorik, pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada prinsip pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak.

Kompetensi Yang Diharapkan			
Kelas I s.d III	Kelas IV s.d VI	Kelas VII s.d IX	Kelas X s.d XII
Tercapainya kompetensi dalam penyempurnaan dan pemantapan pola gerak dasar, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai permainan sederhana dan tradisional, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Tercapainya kompetensi pengembangan gerak dasar menuju kesiapan gerak spesifik, pengembangan kebugaran jasmani serta gaya hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Tercapainya kompetensi pengembangan gerak spesifik dan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Terkuasainya kompetensi pengembangan dan penerapan keterampilan gerak, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan

D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiah

Kerangka pengembangan kurikulum PJOK SMP/MTs kelas VII s.d IX mengikuti elemen pengorganisasi kompetensi dasar yaitu: Kompetensi Inti (Kompetensi Inti pada kelas VII sd IX). Kompetensi Inti dijadikan sebagai payung untuk menjabarkan kompetensi dasar mata pelajaran.

Kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran PJOK serta kebutuhan dan kondisi siswa.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) mengacu pada Kompetensi Inti (KI) yang disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran PJOK dan psiko-pedagogi.

Ruang lingkup pembelajaran PJOK untuk SMP/MTs terdiri dari:

1. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil
2. Aktivitas beladiri
3. Aktivitas atletik
4. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
5. Aktivitas senam
6. Aktivitas gerak berirama
7. Aktivitas air dan keselamatan diri
8. Kesehatan

Peta Materi

No	Lingkup Pembelajaran/ <i>Strand</i>	Materi
1	Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil	Gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar dan bola kecil (sepakbola, bolavoli, bolabasket, <i>Rounder</i> /kasti, bulutangkis, tenis meja, serta permainan sederhana dan /atau permainan tradisional lainnya)
2	Aktivitas atletik	Gerak spesifik dalam atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)
3	Aktivitas beladiri	Gerak spesifik dalam seni beladiri (sikap dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, elakan, belaan, dan rangkaian gerak)
4	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan kebugaran
5	Aktivitas senam	Keterampilan dasar dalam senam lantai (keseimbangan, berguling, berguling lenting, rangkaian gerak)
6	Aktivitas gerak berirama	Gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama (gerak dasar langkah, gerak dan ayunan lengan, musikalitas, dan rangkaian gerak)
7	Aktivitas air dan keselamatan diri	Dua gaya renang dan keselamatan diri dan orang lain di air
8	Kesehatan	Pertumbuhan dan perkembangan, makanan sehat dan bergizi, keselamatan di jalan raya,



		P3K, dan perlunya aktivitas jasmani
--	--	-------------------------------------

E. Pembelajaran dan Penilaian

1. Pembelajaran

Mata pelajaran PJOK SMP/MTs dijabarkan ke dalam 8 ruang lingkup (*strand*). Pada ruang lingkup permainan bola besar dan bola kecil sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan bola besar maupun bola kecil sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam mengajar. Pada kompetensi dasar seni beladiri, sekolah dapat memilih sesuai dengan kemampuan guru dan kesukaan siswa, dan untuk ruang lingkup renang, apabila sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana maka boleh tidak diajarkan di sekolah.

Kompetensi dasar mata pelajaran PJOK meliputi kompetensi dasar Sikap (spiritual dan sosial), kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan. Kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan harus diajarkan secara bersamaan dalam pembelajaran praktik. Hal ini terkait pula dengan ketersediaan waktu pembelajaran PJOK di SMP/MTs, yaitu tiga jam pembelajaran (@ 40 menit) per minggu. Tiga jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 1 kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 120 menit.
- b. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada Hari Selasa 2 jam pelajaran dan Kamis 1 jam pelajaran, atau sebaliknya (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).
- c. Melakukan kegiatan belajar mengajar 2 kali pertemuan dalam satu hari, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada Hari Selasa, 2 jam pelajaran pertama dan kedua, kemudian dilanjutkan dengan 1 jam pelajaran pada jam ketujuh (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).

Pembelajaran mata pelajaran PJOK dapat menggunakan berbagai pendekatan, diantaranya adalah pendekatan saintifik, Contoh penerapan pendekatan saintifik pada Kompetensi Dasar: 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional dan 4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

Aktivitas pembelajaran:

- a. Mengamati gerakan menendang bola menggunakan berbagai bagian kaki yang dilakukan teman/guru atau tayangan video.
- b. Mempertanyakan tentang gerak spesifik menendang bola, misalnya; bagaimana pergerakan bola apabila bola ditendang pada titik bawah/tengah/atas bola, jenis tendangan manakah yang lebih akurat mencapai sasaran, dengan kaki bagian manakah yang paling jauh tendangannya.
- c. Memperagakan gerak menendang bola secara berpasangan atau berkelompok untuk menemukan jawaban pertanyaan sebelumnya dengan menunjukkan sikap kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- d. Menerapkan berbagai keterampilan menendang dalam permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi.

Selain pendekatan saintifik, yang lazim digunakan di dalam pembelajaran PJOK juga dapat diterapkan gaya mengajar komando, penugasan, resiprokal, periksa sendiri, inklusi, penemuan terbimbing, divergen, dan berprogram individual.

Setiap gaya mengajar tersebut memiliki anatomi, karakteristik, serta langkah-langkah yang berbeda, misalnya penggunaan model pembelajaran dengan gaya komando yang hanya sekedar memberi contoh melalui demonstrasi lalu kemudian siswa melakukan sesuai komando, hal ini berbeda dengan langkah yang ada pada gaya mengajar resiprokal misalnya. Setiap pelaksanaan pembelajaran dimulai dari penjelasan mengenai tujuan, dan skenario pembelajaran kepada siswa, dilanjutkan dengan langkah-langkah operasional inti pembelajaran dengan berbagai model, pendekatan, metode, strategi, dan gaya mengajar, serta penilaian, penyimpulan, dan refleksi. Berikut adalah gambaran langkah langkah inti berbagai gaya mengajar yang mudah untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

- a. Komando, dimulai dari pemberian informasi dan peragaan berbagai keterampilan yang akan dipelajari, memberi kesempatan siswa untuk mencoba, mengatur giliran untuk mempraktikkan berbagai keterampilan, dan memberikan komando kepada siswa untuk bergerak sesuai gilirannya. Guru memberikan umpan balik secara langsung maupun tertunda kepada siswa yang memerlukan secara klasikal.
- b. Latihan/penugasan, diperlukan bahan ajar berupa lembar tugas yang harus dipersiapkan oleh guru. Langkah pembelajaran dimulai dari membagi dan memberi kesempatan kepada siswa untuk mempelajari tugas yang harus dikerjakan. Siswa melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada pada lembar tugas. Guru memberikan umpan balik secara langsung kepada siswa selama proses pelaksanaan tugas berlangsung. Siswa dapat diorganisir secara perorangan, berpasangan, berkelompok, maupun klasikal dalam melaksanakan tugas/latihan.
- c. Resiprokal, pembelajaran diawali dengan menyampaikan tujuan pembelajaran dan langkah pembelajan. Langkah selanjutnya siswa dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar berbagai keterampilan pada lembar kerja yang dibagikan guru, Pemeran pelaku mencobakan keterampilan yang terdapat di dalam lembar kerja, dan pengamat melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh pelaku. Jika terjadi kesalahan (keterampilan yang tidak sesuai dengan LKS) tugas pengamat memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan. Langkah yang sama dilakukan setelah terjadi pergantian peran siswa yang semula menjadi pelaku akan berperan sebagai pengamat, demikian juga sebaliknya. Umpan balik dalam pembelajaran ini diperoleh dari sesama siswa (pasangannya).
- d. Periksa sendiri (*selfcheck*), gaya mengajar ini memberi kesempatan kepada siswa untuk memeriksa kemampuan dirinya dibandingkan dengan tugas gerak yang ada pada lembar periksa sendiri. Pernyataan ini berimplikasi bahwa guru harus menyediakan lembar periksa sendiri sebelum pembelajaran dilaksanakan. Lembar ini dibagikan, siswa menerima dan mempelajari serta mempraktikkan sesuai jumlah pengulangan yang disarankan. Jika siswa telah menguasai keterampilan ke-1, maka dipersilahkan untuk melanjutkan menuju keterampilan selanjutnya, dan jika belum maka harus mengulang kembali keterampilan tersebut. Demikian selanjutnya hingga keterampilan ke-n. Umpan balik dengan menggunakan gaya mengajar ini disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara intrinsik (*intrinsic feedback*) oleh siswa.
- e. Inklusi, gaya mengajar ini memerlukan analisis faktor-faktor modifikasi sebelum diterapkan. Faktor-faktor modifikasi diperlukan untuk memfasilitasi siswa agar dapat belajar secara aktif sesuai dengan kemampuannya. Memiringkan mistar dalam pembelajaran lompat tinggi, mendekatkan jarak garis dalam permainan bolavoli, menurunkan keranjang pada pembelajaran *shooting* bolabasket merupakan contoh modifikasi agar seluruh siswa dapat belajar.

Dari penerapan berbagai gaya mengajar tersebut nilai-nilai yang dapat dikembangkan adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, selain kecakapan hidup

dalam berkomunikasi dengan orang lain baik sebagai pembicara maupun pendengar yang baik, serta nilai-nilai lain sebagai efek samping (*nurturant effect*) dalam proses pembelajaran.

## 2. Penilaian

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil/produk).

Kebijakan penilaian untuk implementasi Kurikulum 2013 menggunakan penilaian autentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam proses dan hasil.

Substansi sikap dinilai melalui observasi selama proses pembelajaran adalah perilaku sportif, jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, percaya diri, dan berani yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa.

Substansi pengetahuan yang dinilai adalah prinsip, konsep dan prosedur gerak. Sedangkan untuk keterampilan yang dinilai adalah kecakapan dalam melakukan satu keterampilan gerak.

Selain itu, yang perlu diperhatikan oleh guru dalam penilaian pembelajaran adalah penilaian terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, serta sarana dan prasarana pembelajaran untuk menjamin keamanan dan keselamatan siswa. Penilaian kesehatan, kebugaran, dan sarana prasarana dilakukan secara periodik, dimulai di awal tahun pelajaran sebagai bagian dari proses diagnosis, serta pada pertengahan dan akhir tahun pelajaran untuk melihat perkembangan dan sebagai dasar penyusunan program selanjutnya.

## F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Siswa

Kegiatan Pembelajaran pada silabus ini dapat disesuaikan dan diperkaya dengan konteks lokal atau sekolah, serta konteks global untuk mencapai kualitas optimal hasil belajar pada siswa terhadap Kompetensi Dasar. Kontekstualisasi pembelajaran tersebut dilakukan agar siswa tetap berada pada budayanya, mengenal dan mencintai alam dan sosial di sekitarnya, dengan perspektif global sekaligus menjadi pewaris bangsa sehingga akan menjadi generasi tangguh dan berbudaya Indonesia.

Sejalan dengan karakteristik pendidikan abad 21 yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, pembelajaran PJOK dalam Kurikulum 2013 juga memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media dan sumber belajar di samping buku guru dan buku siswa yang saat ini juga masih dapat dipegunakan. Pemanfaatan TIK mendorong siswa dalam mengembangkan kreativitas dan berinovasi serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. Penerapan IT dalam pembelajaran PJOK seperti: pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

Bahan ajar lain yang digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah Lembar Kerja Siswa (LKS). LKS berisi pedoman bagi siswa untuk melakukan kegiatan yang terprogram. Setiap LKS berisikan antara lain: uraian singkat materi, tujuan kegiatan, alat/bahan yang diperlukan dalam kegiatan, langkah kerja pertanyaan-pertanyaan untuk didiskusikan, kesimpulan hasil diskusi, dan latihan ulangan. LKS berbentuk lembaran yang berisi tugas-tugas guru kepada siswa yang disesuaikan dengan kompetensi dasar dan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Atau dapat dikatakan juga bahwa LKS adalah panduan kerja siswa untuk mempermudah siswa dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan bukan hanya kumpulan soal-soal.

II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Kelas VII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik, mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi siswa.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

Pembelajaran untuk kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan sebagai berikut ini:

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*)  4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"><li>• Menendang/ mengumpan</li><li>• Menghentikan bola</li><li>• Menggiring</li><li>• Menyundul bola</li><li>• Melempar ke dalam</li><li>• Menjaga gawang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li><li>• Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li><li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li><li>• Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li></ul>
	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Passing</i> bawah</li><li>• <i>Passing</i> atas</li><li>• Servis bawah</li><li>• Servis atas</li><li>• Smash/<i>spike</i></li><li>• Block/ bendungan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smash/<i>spike</i>, bendungan/<i>blocking</i>).</li><li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li><li>• Siswa menerima umpan balik dari guru.</li><li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li><li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li></ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menembak bola</li> <li>• <i>Merebound</i> bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola).</li> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
<p>3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar</li> <li>• Menangkap</li> <li>• Memukul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola)</li> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket</li> <li>• Posisi berdiri/<i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Servis panjang</li> <li>• Servis pendek</li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smash</i>)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bet</li> <li>• Posisi berdiri/<i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Servis <i>forehand</i></li> <li>• Servis <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smash</i>)</li> <li>• Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab</li> </ul>
<p>3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan jalan cepat</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
permainan sederhana dan atau tradisional.*)	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan lari jarak pendek</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awalan</li> <li>• Tolakan</li> <li>• Melayang di udara</li> <li>• Mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)</li> <li>• Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>• Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</li> <li>• Siswa melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri.</li> </ul>
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang peluru</li> <li>• Awalan</li> <li>• Menolak peluru</li> <li>• Gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)</p> <p>4.4 mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri.**) )</p>	<p>Beladiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuda-kuda</li> <li>• Pola langkah</li> <li>• Pukulan</li> <li>• Tendangan</li> <li>• Tangkisan</li> <li>• Elakan</li> <li>• Hindaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan)</li> <li>• Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru</li> <li>• Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah</li> <li>• Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik</li> <li>• Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p>	<p>Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komposisi tubuh</li> <li>• Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i></li> <li>• Daya tahan otot</li> <li>• Kelenturan</li> <li>• Kekuatan</li> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru { <i>cardiovascular</i> }, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya.</li> <li>• Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>• Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>
<p>3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan berbagai</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Keseimbangan menggunakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
keterampilan dasar spesifik senam lantai	lengan <ul style="list-style-type: none"> <li>Keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>Guling ke depan</li> <li>Guling ke belakang</li> </ul>	ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  4.7 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> <li>Langkah dasar</li> <li>Gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>Pelurusan sendi tubuh</li> <li>Irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama</li> <li>Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru</li> <li>Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</li> <li>Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)  4.8 mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengenalan di air</li> <li>Gerakan meluncur</li> <li>Gerakan kaki</li> <li>Gerakan lengan</li> <li>Gerakan mengambil napas</li> <li>Koordinasi gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air (gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</li> <li>Siswa mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> <li>Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertumbuhan</li> <li>• Perkembangan</li> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder</li> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</li> <li>• Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>• Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan</p> <p>4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola makan sehat</li> <li>• Zat gizi makanan</li> <li>• Gizi seimbang</li> <li>• Pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan)</li> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain</li> <li>• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan)</li> <li>• Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut</li> <li>• Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</li> </ul>

B. Kelas VIII  
Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi menendang/ mengumpan</li> <li>• Variasi menghentikan bola</li> <li>• Variasi menggiring</li> <li>• Variasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola (gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; variasi menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang dengan berbagai posisi)</li> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>menyundul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi melempar</li> <li>Variasi menjaga gawang</li> </ul>	<p>“pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>passing</i> bawah</li> <li>Variasi <i>passing</i> atas</li> <li>Variasi servis bawah</li> <li>Variasi servis atas</li> <li>Variasi smash/<i>spike</i></li> <li>Variasi <i>block/</i> bendungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smash/<i>spike</i>, <i>block/</i> bendungan).</li> <li>Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi melempar bola</li> <li>Variasi menangkap bola</li> <li>Variasi menggiring bola</li> <li>Variasi menembak bola</li> <li>Variasi <i>merebound</i> bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam	Kasti:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar,</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional  4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi melempar</li> <li>• Variasi menangkap</li> <li>• Variasi memukul bola</li> </ul>	menangkap, dan memukul bola) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang raket</li> <li>• Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>• Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Variasi servis panjang</li> <li>• Variasi servis pendek</li> <li>• Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>).</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>).</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang bet</li> <li>• Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>• Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Variasi servis <i>forehand</i></li> <li>• Variasi servis <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja (gerak kepada setiap pasangan (variasi gerak memegang bet, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i>).</li> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan tenis mejake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional  4.3 mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	<b>Jalan Cepat:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>start</i></li> <li>Variasi gerakan jalan</li> <li>Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab</li> </ul>
	<b>Lari Jarak Pendek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>start</i></li> <li>Variasi gerakan lari jarak pendek</li> <li>Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri</li> <li>Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</li> <li>Siswa melakukan variasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri</li> </ul>
	<b>Lompat Jauh:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi awalan</li> <li>Variasi tolakan</li> <li>Variasi melayang di udara</li> <li>Variasi mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)</li> <li>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik lompat</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi memegang peluru</li> <li>Variasi awalan</li> <li>Variasi menolak peluru</li> <li>Variasi gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi kuda-kuda</li> <li>Variasi pola langkah</li> <li>Variasi pukulan</li> <li>Variasi tendangan</li> <li>Variasi tangkisan</li> <li>Variasi elakan</li> <li>Variasi hindaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran)</li> <li>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya</li> <li>Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>Siswa menerima umpan balik secara</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya		langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
<p>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling dan belakang)</li> <li>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>Siswa mencoba tugas gerak spesifik senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>Siswa mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>permainan air dengan atau tanpa alat</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat</p>	<p>meluncur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi gerakan kaki</li> <li>Variasi gerakan lengan</li> <li>Variasi gerakan mengambil napas</li> <li>Koordinasi gerakan</li> </ul>	<p>mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”</p> <p>4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengertian bahaya pergaulan bebas</li> <li>Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan</li> <li>Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa membagi diri menjadi tiga kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas)</li> <li>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain</li> </ul>
<p>3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tangguh jawab, dan kerja sama</li> </ul>

C. Kelas IX

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	bola <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola</li> <li>Variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/ sasaran</li> <li>Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola</li> </ul>	bola ke dalam dan menyundul bola) <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas</li> <li>Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas</li> <li>Variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas</li> <li>Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, smash/<i>spike</i></li> <li>Variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, smash/<i>spike</i></li> <li>Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, smash/<i>spike</i> dan <i>block/</i> bendungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, smash/<i>spike</i>; variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, smash/<i>spike</i>; variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, smash/<i>spike</i> dan <i>block/</i> bendungan)</li> <li>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	Bolabasket:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola</li> <li>Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola</li> <li>Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola</li> </ul>	<p>tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola</li> <li>Variasi dan kombinasi melempar kan, memukul dan menangkap bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola)</li> <li>Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>Variasi dan kombinasi servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>;</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>panjang dan pukulan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i></li> </ul>	<p>servis pendek dan pukulan <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p><i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i></li> </ul>	
<p>3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai</li> <li>Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan</li> <li>Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul</li> <li>Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></li> <li>Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></li> </ul> <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan</li> <li>Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan</li> <li>Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan</li> <li>Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi awalan dengan tolakan</li> <li>• Kombinasi tumpuan dan melayang di udara</li> <li>• Kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</li> <li>• Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)</li> <li>• Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri</li> <li>• Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</li> <li>• Siswa melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri oleh siswa</li> </ul>
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru</li> <li>• Kombinasi awalan dengan menolak peluru</li> <li>• Kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan</li> <li>• Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan</li> <li>• Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan)</li> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p> <p>4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p>	<p>Penyusunan program latihan sederhana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</li> <li>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten,</p>	<p>Senam Lantai :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang</li> <li>Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting</li> <li>Kombinasi guling ke belakang dengan lenting lenting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting)</li> <li>Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>Siswa mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai		<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>
<p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki</li> <li>Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan</li> <li>Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas</li> <li>Koordinasi gerakan meluncur,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air(meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</li> <li>Siswa mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas	
<p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p> <p>4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian P3K</li> <li>• Macam-macam cedera</li> <li>• Macam-macam alat P3K</li> <li>• Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain)</li> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian aktivitas fisik</li> <li>• Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</li> <li>• Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik</li> <li>• Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit)</li> <li>• Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>• Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</li> <li>• Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</li> <li>• Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>



III. MODEL SILABUS SATUAN PENDIDIKAN

A. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VII  
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"><li>• Start Jongkok :<ul style="list-style-type: none"><li>a. Aba-aba “bersedia”</li><li>b. Aba-aba “siap”</li><li>c. Aba-aba “ ya”</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak <i>start jongkok</i> pada saat aba-aba “bersedia”, “siap” dan “ya”, <i>gerakan lari jarak pendek</i> serta teknik <i>memasuki garis finish</i>)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal</li><li>• Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural</li><li>• Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan atau portofolio dengan disertai rubrik</li></ul>
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerakan lari jarak pendek:<ul style="list-style-type: none"><li>a. Ayunan lengan</li><li>b. Langkah kaki</li><li>c. Posisi tubuh</li><li>d. Pandangan</li></ul></li><li>• Memasuki garis <i>finish</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak <i>start jongkok</i> yaitu pada saat aba-aba “bersedia” siswa menempatkan diri pada start block dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start. Ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; aba-aba “siap” siswa mengangkat pinggulnya sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang mnyentuh start block. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan; dan aba-aba “ya” siswa meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat, badan dicondongkan ke depan selama 5-6 meter pertama yang selanjutnya menggunakan posisi sprint dengan tubuh lebih tegak untuk sisa lomba; <i>gerakan lari jarak pendek</i> dimana lengan diayun ke depan dan ke belakang, tangan dan siku dibengkokkan, kaki</li></ul>	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
		<p>digerakkan cepat dengan lutut diangkat tinggi, berat badan terpusat pada pinggang, semua otot badan rileks dan pandangan ke depan, serta teknik <i>memasuki garis finish</i> dengan cara lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari, merebahkan bahu ke depan atau memiringkan salah satu bahu ke depan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>	

B. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VIII  
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
<p>3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>passing</i> bawah</li> <li>Variasi <i>passing</i> atas</li> <li>Variasi servis bawah</li> <li>Variasi servis atas</li> <li>Variasi <i>smash/spike</i></li> <li>Variasi <i>block/bendungan</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike</i>, <i>block/bendungan</i>).</li> <li>Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal</li> <li>Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural</li> <li>Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan atau portofolio dengan disertai rubric</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
		<p>masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>	

C. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas IX  
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
<p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal</li> <li>Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural</li> <li>Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja, proyek dan atau portofolio yang disertai rubrik</li> </ul>

		<p>kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>	
--	--	---	--

#### IV. MODEL RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

##### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

###### A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VII

Nama Sekolah	: SMP Model
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/ Satu
Materi Pokok	: Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 X Pertemuan)

###### I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
  - 3.3.1 Menyebutkan teknik dasar lari jarak pendek
  - 3.3.2 Menjelaskan konsep start jongkok
- 4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional
  - 4.3.1 Melakukan teknik dasar start jongkok
  - 4.3.2 Melakukan teknik dasar lari jarak pendek
  - 4.3.3 Melakukan teknik dasar melewati garis finish
  - 4.3.4 Melakukan koordinasi gerak start jongkok, lari, dan melewati garis finish dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi

###### II. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

- 1. menyebutkan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar
- 2. menjelaskan cara melakukan start jongkok dengan benar
- 3. melakukan teknik dasar start jongkok dengan benar
- 4. melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar
- 5. melakukan teknik dasar melewati garis finish dengan benar
- 6. melakukan gerak koordinasi: start jongkok, teknik lari dan melewati garis finish dalam bentuk perlombaan lari cepat dengan peraturan yang dimodifikasi dan dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

###### III. Materi Pembelajaran

- 1. Start lari jarak pendek
- 2. Teknik lari jarak pendek
- 3. Teknik melewati garis finish
- 4. Koordinasi gerak langkah kaki, ayunan lengan dan sikap tubuh pada lari jarak pendek
  - Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal.162-174, Jakarta: Kemendikbud RI, 2016

###### IV. Metode Pembelajaran

- 1. Gaya mengajar : komando dan latihan
- 2. Metode pembelajaran : progresif
- 3. Pendekatan pembelajaran : saintifik

###### V. Media Pembelajaran

1. Stop watch
2. Peluit
3. Bendera
4. Startblock

## VII. Sumber Belajar

1. Kemendikbud, Buku Guru Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016
2. Kemendikbud, Buku Siswa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016

## VIII. Langkah-langkah Pembelajaran

### Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep lari jarak pendek secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya melakukan lari jarak pendek
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: start jongkok, teknik lari jarak pendek, teknik melewati garis finish
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat lari jarak pendek
- Menjelaskan teknik penilaian yang digunakan dalam pembelajaran lari jarak pendek

### Kegiatan Inti

- Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak *start jongkok* pada saat aba-aba “bersedia”, “siap” dan “ya”, *gerakan lari jarak pendek* serta teknik *memasuki garis finish*)
- Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak *start jongkok* yaitu pada saat aba-aba “bersedia” siswa menempatkan diri pada start block dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start. Ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; aba-aba “siap” siswa mengangkat pinggulnya sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan; dan aba-aba “ya” siswa meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat, badan dicondongkan ke depan selama 5-6 meter pertama yang selanjutnya menggunakan posisi sprint dengan tubuh lebih tegak untuk sisa lomba; *gerakan lari jarak pendek* dimana lengan diayun ke depan dan ke belakang, tangan dan siku dibengkokkan, kaki digerakkan cepat dengan lutut diangkat tinggi, berat badan terpusat pada pinggang, semua otot badan rileks dan pandangan ke depan, serta teknik *memasuki garis finish* dengan

cara lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari, merebahkan bahu ke depan atau memiringkan salah satu bahu ke depan

- Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.
- Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru bersama peserta didik baik secara individual maupun kelompok melakukan refleksi dengan cara :

- menanyakan proses dan hasil pembelajaran yang telah dilakukan
- manfaat apa yang diperoleh dari pembelajaran tersebut
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- melakukan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pemberian tugas dalam bentuk pengetahuan, baik tugas individual maupun kelompok; dan
- menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya

IX. Penilaian Hasil Pembelajaran.

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

Jurnal Penilaian Sikap

Nama Sekolah : SMP Model  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/semester : VII/1  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Kejadian	Butir Sikap	Keterangan
1	16-11-2016	Bambang	Tidak mengikuti olahraga tanpa ijin	Disiplin	Prilaku negartif diberi peringatan bahwa jika tidak ikut olahraga harus lapor
2					
dst.					

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Soal Tes Tulis

Nama : .....  
Kelas : .....

No	ASPEK DAN SOAL TES TULIS	Jawaban
1.	<b>Fakta</b> Sebutkan teknik lari jarak pendek!	

2.	<b>Konsep</b> Jelaskan cara melakukan start jongkok	
3.	<b>Prosedur</b> Jelaskan cara melakukan koordinasi gerak teknik dasar lari jarak pendek	

Kunci jawaban :

1. Teknik lari jarak pendek meliputi :
  - a. teknik start jongkok
  - b. teknik lari
  - c. teknik melewati garis finish
 Skor maksimal soal nomor 1 adalah 3 (tiga)
2. – Aba-aba” bersedia” :
  - a. berjalan menuju balok start, letakkan satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan.
  - b. lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start.
  - c. ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan;pandangan ke depan
 - Aba-aba “siap” :
  - a. mengangkat pinggul sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut.
  - b. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block.
  - c. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan
 - Aba-aba “ya” :
  - a. meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan.
  - b. lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat

Skor maksimal soal nomor 2 adalah 9 (sembilan)

3. Koordinasi teknik dasar lari jarak pendek :
  - a. melakukan start jongkok dengan benar
  - b. berlari dengan kecepatan maksimal
  - c. ayunan lengan cepat mengikuti langkah kaki
  - d. pandangan ke depan
  - e. melewati garis finish dengan lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari atau dengan merebahkan bahu ke depan
 Skor maksimal soal nomor 3 adalah 5

Skor maksimal pengetahuan adalah 17 (tujuh belas)

Nilai Pengetahuan Siswa = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian kompetensi keterampilan dengan tes praktik
 

Peserta didik diminta untuk melakukan keterampilan gerak start, teknik lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....

Kelas : .....

- a) Petunjuk Penilaian
 

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak



No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Baik (4)	Sedang (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Gerakan kaki saat berlari				
2.	Gerakan lengan saat berlari				
3.	Sikap badan saat berlari				
Skor Maksimal (12)					

Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor Baik jika :

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (d) lutut agak bengkok

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

Skor Baik jika :

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

- (a) saat berlari badan rileks
- (b) kepala segaris punggung
- (c) pandangan ke depan
- (d) badan condong ke depan

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12 X 100

Mengetahui  
Kepala SMP Model

Jakarta,  
Guru Mata Pelajaran



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### B. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VIII

Nama Sekolah : SMP Model  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII/ Satu  
Materi Pokok : Permainan Bola Voli  
Alokasi Waktu : 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)

#### I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

Pertemuan 1 :

3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola voli

3.1.2 Menjelaskan manfaat service atas pada permainan bola voli

3.1.3 Menjelaskan prosedur smash permainan bola voli

Pertemuan 2 :

3.1.4 Menjelaskan konsep keterampilan bola voli

3.1.5 Menjelaskan prosedur bendungan permainan bola voli

4.3 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

Pertemuan 2 :

4.1.1 Melakukan variasi passing bawah bola voli berpasangan

4.1.2 Melakukan variasi service tangan bawah bola voli

4.1.3 Melakukan variasi smash bola voli

Pertemuan 2 :

4.1.4 Melakukan variasi passing atas bola voli berpasangan

4.1.5 Melakukan variasi service tangan atas bola voli

4.1.6 Melakukan kombinasi service, passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli sederhana

#### II. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1 :

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

1. menjelaskan konsep variasi permainan bola voli dengan benar
2. menjelaskan manfaat service bola voli dengan benar
3. menjelaskan prosedur smash bola voli dengan benar
4. melakukan variasi passing bawah bola voli dengan baik
5. melakukan variasi service tangan bawah bola voli dengan baik
6. melakukan variasi smash bola voli dengan baik

Pertemuan 2 :

7. menjelaskan konsep keterampilan bola voli dengan benar
8. menjelaskan prosedur bendungan permainan bola voli dengan baik
9. melakukan variasi passing atas bola voli dengan baik
10. melakukan variasi service atas bola voli dengan baik
11. melakukan kombinasi service bawah, passing atas dan passing bawah dalam permainan sederhana

#### III. Materi Pembelajaran

- Variasi *passing* bawah

- Variasi *passing* atas
- Variasi servis bawah
- Variasi servis atas
- Variasi smash/*spike*
- Variasi *block*/ bendungan
- Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013, Jakarta: Kemendikbud RI, 2016

#### IV. Metode Pembelajaran

1. Gaya mengajar : komando dan latihan
2. Metode pembelajaran : progresif
3. Pendekatan pembelajaran : saintifik

#### V. Media Pembelajaran

1. Bola voli
2. Stop watch
2. Peluit
3. Bendera

#### VI. Sumber Belajar

1. Kemendikbud, Buku Guru Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013 Kelas VIII, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016
2. Kemendikbud, Buku Siswa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013 Kelas VIII, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016

#### VII. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### Pertemuan 1

##### Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain bola voli secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain bola voli.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan bola besar dengan bermain bola voli; passing atas, passing bawah, dan servis atas.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli
- Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan mengenai konsep passing atas, passing bawah, servis bawah dan atas, prosedur melakukan passing, servis atas menggunakan observasi dan tes tertulis, terkait keterampilan; passing atas, passing bawah, servis atas, dan bermain bola voli dengan peraturan yang disederhanakan.

##### Kegiatan Inti

- Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan atau peragaan tentang operan (passing) bawah, operan (passing) atas, servis tangan bawah dan smash yang disediakan dan dilakukan oleh guru dan atau peserta didik, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, tumit, pandangan mata, arah datangnya bola

- Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur passing bawah, konsep dan prosedur service tangan bawah, konsep dan prosedur smash.
- Peserta didik mencari data mengenai cara passing bawah, servis tangan bawah dan smash bola voli yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing bawah, servis tangan bawah dan smash melalui sumber belajar yang ada.
- Aktivitas belajar variasi passing bawah, peserta didik mencoba melakukan mengayun bola/passing bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan dilakukan secara berpasangan atau kelompok, tahap pertama di tempat, tahap kedua maju, mundur, dan menyamping. Selanjutnya peserta didik mencoba melakukan passing bawah/ kedua lengan lurus, lakukan bertiga atau berempat dengan seorang membagi bola secara bergantian, Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik setelah melakukan gerakan passing berpindah tempat.
- Aktivitas belajar variasi service tangan bawah, peserta didik mencoba melakukan sikap persiapan service dengan posisi kakikiri di depan dan kaki kanan di belakang, tangan kiri memegang bola; lalu ayunkan lengan kanan ke belakang diteruskan kembali ke depan bersamaan tangan kiri melambungkan bola lalu dipukul dengan tangan kanan ke arah depan atas dengan pandangan mengikuti arah bola. Variasi latihan dilakukan dengan jarak 3 meter, 6 meter hingga 9 meter yang dilakukanj secara berpasangan atau berkelompok.
- Aktivitas belajar smash, peserta didik mencoba memukul bola ke depan bawah dengan menggunakan telapak tangan, bola dilambungkan sendiri yang dilakukan secara berpasangan dengan sikap kaki melangkah menghadap arah pukulan (pasangan). Lambungkan bola ke atas depan dengan tangan kiri lalu pukul dengn tangan kanan saat bola turun dalam jangkauan lengan di atas depan kepala. Variasi latihan dilakukan dengn tangan kiri dengan bola dilambungkan oleh teman atau guru, baik tanpa net atau menggunakan net, dilakukan tanpa awalan mauoun dengan awalan.
- Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru..
- Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama

#### Kegiatan Penutup

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
- Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang yaitu pertandingan bola voli antar kelompok dengan peraturan yang dimodifikasi, oleh karena itu tiap kelompok ditugaskan untuk berlatih.
- Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Pertemuan 2

### Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik..
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat..
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain bola voli secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain bola voli..
- Guru menyampaikan cakupan materi lanjutan yang akan dipelajari yaitu: permainan bola voli passing atas, servis atas dan bendungan.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli
- Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan mengenai konsep passing atas, passing bawah, servis bawah dan atas, prosedur melakukan passing, servis atas menggunakan observasi dan tes tertulis, terkait keterampilan; passing atas, passing bawah, servis atas, dan bermain bola voli dengan peraturan yang disederhanakan.

### Kegiatan Inti

- Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan atau peragaan tentang operan (passing) atas, servis atas dan bendungan yang disediakan dan dilakukan oleh guru dan atau peserta didik
- Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur passing atas, konsep dan prosedur service atas, konsep dan prosedur bendungan dalam permainan bola voli.
- Peserta didik mencari data mengenai cara melakukan latihan passing atas, servis atas dan bendungan pada permainan bola voli yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing atas, servis atas dan bendungan melalui sumber belajar yang ada.
- Aktivitas *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik setelah melakukan gerakan passing berpindah tempat. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan, dapat dilakukan secara berpasangan atau kelompok/beregu..
- Aktivitas service atas, peserta didik memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua dilakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping kanan, kiri. Peserta didik mencoba memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola tergantung, dilakukan secara individu atau kelompok. Peserta didik memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola dipantulkan sendiri, dilakukan secara individu atau kelompok. Peserta didik melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali, peserta didik dibagi dua kelompok (Kel.A,= servis atas dan B= menangkap bola), berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang dua tangan depan badan, fokus pandangan ke arah pukulan dilakukan secara individu atau kelompok.
- Aktivitas bendungan, diawali dengan sikap berdiri menghadap net, kedua kaki

dibuka lebar, lutut direndahkan, lengan di depan dada dengan siku ditekuk dan pandangan ke arah bola. Gerakannya kedua kaki menolak bersamaan tegak lurus, kedua lengan diluruskan ke atas dengan jarak kedua lengan kurang dari diameter bola jari-jari tangan terbuka dan posisi pergelangan tangan sesuai arah bola. Sikap akhir mendarat kedua lutut direndahkan, berat badan pada kedua ujung telapak kaki, lengan di depan badan dengan siku ditekuk serta pandangan ke arah bola. Variasi latihan dapat dilakukan dengan sambil duduk, formasi berbanjar menghadap net, berpasangan dengan berhadapan dan lain-lain.

- Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.
- Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama

Kegiatan Penutup

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
- Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang yaitu pertandingan bola voli antar kelompok dengan peraturan yang dimodifikasi, oleh karena itu tiap kelompok ditugaskan untuk berlatih.
- Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

VIII. Penilaian Hasil Pembelajaran.

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

Jurnal Penilaian Sikap

Nama Sekolah : SMP Model  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/semester : VIII/1  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Kejadian	Butir Sikap	Keterangan
1	16-11-2016	Bambang	Tidak mau mengembalikan bola pada tempat semula	Tanggung jawab	Prilaku negatif diberi peringatan bahwa jika telah diberi tugas mengembalikan

					bola maka harus dilaksanakan
2					
dst.					

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian



Instrumen Penilaian Kompetensi Pengetahuan  
Bentuk Soal Uraian

Nama Peserta didik : .....  
Kelas/Semester : .....  
Hari/Tanggal Tes : .....

Butir Soal Pengetahuan :  
Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.  
1. Bagaimana prosedur melakukan passing atas yang benar?  
2. Bagaimana prosedur melakukan passing bawah yang benar?  
3. Apa fungsi servis dalam permainan bola voli?  
4. Kapan gerak dasar passing atas dan passing bawah digunakan?

- Petunjuk penilaian
- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
  - Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
  - Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
  - Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

NO.	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Bagaimana prosedur melakukan passing atas yang benar?	1. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, 2. kedua lutut dan pinggul direndahkan, 3. dorong bola ke arah teman yang berada di hadapannya dengan kedua tangan ke depan atas 4. bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik	4
2	Bagaimana prosedur melakukan passing bawah yang benar?	1. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, 2. kedua lutut dan pinggul direndahkan, kedua lengan lurus dan rapat di tempatkan di bawah bola 3. dorongkan kedua lengan ke arah bola 4. bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik	4
3	Apa fungsi servis dalam permainan bola voli?	1. Awalan permainan 2. Serangan 3. Menyajikan bola 4. Memperoleh poin	4
4	Bilamana passing atas dan passing bawah digunakan dalam permainan bola voli?	Passing atas: Jika bola datang dari arah depan, di atas kepala Passing bawah: Jika bola datang dari arah depan, di bawah dada	2
	Jumlah skor maksimal		10

Nilai Pengetahuan Peserta Didik = Skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian Keterampilan menggunakan tes praktik (unjuk kerja)

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk tes praktik, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. ( Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1).

- Butir soal keterampilan :
- Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada aktivitas permainan bolavoli:
1. Passing atas dan bawah secara berpasangan.
  2. Servis atas, passing bawah, passing atas secara berpasangan dan kelompok.

Lembar Observasi

Penilaian Kompetensi Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Kualitas Gerakan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis Atas				Variasi passing					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ahmad																		
2	Bambang																		
3	Novi																		
4	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maxsimal x 100																			

Pedoman Penskoran

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria kualitas gerakan
1.	Passing Atas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenaan bola pada ujung jari tangan memantul.</li> <li>• Arah bola tepat ke sasaran.</li> <li>• Bola sampai ke sasaran</li> <li>• Pasangan bisa menerima bola</li> </ul>
2.	Passing Bawah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenaan bola pada kedua lengan bawah memantul.</li> <li>• Arah bola tepat ke sasaran</li> <li>• Bola sampai ke sasaran</li> <li>• Sasaran bisa menerima bola</li> </ul>
3.	Servis Atas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di pukul dengan tangan dari ayunan atas</li> <li>• Bola melewati net</li> <li>• Bola sampai ke sasaran</li> </ul>
4.	Variasi passing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan jenis passing sesuai arah datangnya bola</li> <li>• Bola sampai ke sasaran</li> </ul>

- Keterangan :
- Skor 4 : apabila dilakukan dengan sangat sempurna
- Skor 3 : apabila dilakukan dengan sempurna
- Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup sempurna
- Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang sempurna

Perolehan Nilai Keterampilan = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

Mengetahui  
Kepala SMP Model

Jakarta,  
Guru Mata Pelajaran

---

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### C. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IX

Nama Sekolah : SMP Model  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IX/ Satu  
Materi Pokok : Beladiri Pencaksilat  
Alokasi Waktu : 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)

### I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

#### 3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri

Pertemuan 1 :

3.4.1 Menyebutkan bentuk-bentuk variasi dan kombinasi latihan pencaksilat

3.4.2 Menjelaskan konsep serangan pada beladiri pencaksilat

Pertemuan 2 :

3.4.4 Menjelaskan konsep belaun pada beladiri pencaksilat

3.4.5 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tangan dan kaki

#### 4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri

Pertemuan 1 :

4.4.1 Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan dan tangkapan

4.4.2 Melakukan berbagai variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan dan kuncian

Pertemuan 2 :

4.4.3 Melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan

4.4.4 Melakukan variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat

### II. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1 :

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

1. menjelaskan beberapa bentuk latihan variasi dan kombinasi pada pencaksilat dengan benar

2. menjelaskan konsep serangan pada pencaksilat dengan benar

3. menjelaskan prosedur serangan dengan dengan lengan pada pencaksilat dengan benar

4. melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan dan tangkapan dengan baik

5. melakukan beberapa variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan dan kuncian dengan baik

Pertemuan 2 :

6. menjelaskan konsep belaun pada pencaksilat dengan benar

7. menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tungkai pada pencaksilat dengan baik

9. melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan dengan baik

10. melakukan variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat dengan baik

### III. Materi Pembelajaran

Bela diri pencaksilat :

- Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kuncian
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan
- Variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat

#### IV. Metode Pembelajaran

Gaya mengajar : penugasan dan latihan  
 Metode mengajar : progresif  
 Pendekatan mengajar : saintifik

#### V. Media Pembelajaran

1. Peching oval (samsak)
2. Body protector
2. Stop watch
2. Peluit

#### VI. Sumber Belajar

1. Sucipto, Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Dirjendikdasmen dan Dirjen Olahraga Kemendiknas, Jakarta : Dirjen Olahraga, 2001
2. Erwin Setyo Kriswanto, Pencak Silat, Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2015

#### VII. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### Pertemuan 1

##### Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris, member salam, berdoa dan mengabsen
- Guru menanyakan kondisi kesehatan fisik peserta didik, jika ada yang sakit maka yang bersangkutan duduk di pinggir lapangan
- Guru menanyakan “ siapakah atlit silat Indonesia yang pernah juara dunia ? atau teknik dasar apa saja yang harus dikuasai agar bisa beladiri pencak silat ?
- Guru memotivasi peserta didik misalnya dengan menyampaikan bahwa dengan bisa silat maka banyak manfaat yang diperoleh atau didapat
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini yang meliputi teknik pembelaan dan teknik serangan (tangan dan kaki)
- Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran ini secara perorangan, pasangan atau kelompok, membagikan lembar kerja siswa, mengatur giliran latihan (peran) dan melakukan penilaian proses dan hasil belajar
- Guru meminta seroang peserta didik untuk memimpin pemanasan yang mengarah pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai (indicator)

##### Kegiatan Inti

- Peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar atau video tentang berbagai keterampilan gerak tentang variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan, serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kuncian dalam beladiri beladiri pencak silat pada lembar kerja siswa atau video yang diperkuat dengan peragaan peserta didik yang dianggap mampu
- Peserta didik saling mengajukan pertanyaan (berdiskusi) dengan pasangannya terkait dengan apa-apa yang diamati yang dianggap belum jelas atau untuk menambah pemahaman mengenai tugas gerak yang akan dilakukannya
- Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan, serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kuncian dalam beladiri beladiri pencak silat secara berpasangan atau

berkelompok secara bergantian hingga peserta didik mendapatkan informasi tentang konsep melakukan gerakan silat tersebut di atas secara benar, lancar, terkontrol dan koordinatif. Selama latihan mencoba tersebut, peserta didik saling mengoreksi kesalahan temannya dan menyampaikan hasil belajar temannya yang sudah baik. Selama melakukan tugas gerak tersebut, para peserta didik juga harus menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama dalam berlatih

- Peserta didik membandingkan antara gerakan yang dilakukan temannya (pelaku) dengan informasi yang ada di lembar tugas siswa atau informasi yang disampaikan gurunya secara bergantian yang selanjutnya peserta didik tersebut berusaha menyimpulkan berbagai informasi yang didapat untuk perbaikan baik pada aspek pengetahuan maupun keterampilan geraknya
- Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mempraktikkan atau memperagakan keterampilan gerak pencak silat yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah; variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan; serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kuncian dengan menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama

#### Kegiatan Penutup

- Salah satu peserta didik dengan bimbingan guru melakukan latihan pendinginan (penutup) dan selalu mengingatkan akan manfaat latihan tersebut
- Guru menyampaikan kemajuan belajar yang telah dicapai secara umum dan menjelaskan kesalahan-kesalahan yang masih sering dilakukan sebagian peserta didik
- Bersama peserta didik melakukan refleksi dan kesimpulan
- Memberikan informasi dan tugas untuk pertemuan berikutnya

### Pertemuan 2

#### Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris, member salam, berdoa dan mengabsen
- Guru menanyakan kondisi kesehatan fisik peserta didik, jika ada yang sakit maka yang bersangkutan duduk di pinggir lapangan
- Guru memotivasi peserta didik misalnya dengan menyampaikan bahwa dengan bisa silat maka banyak manfaat yang diperoleh atau didapat
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini yang meliputi teknik pembelaan dan teknik serangan (tangan dan kaki)
- Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran ini secara perorangan, pasangan atau kelompok, membagikan lembar kerja siswa, mengatur giliran latihan (peran) dan melakukan penilaian proses dan hasil belajar
- Guru meminta seroang peserta didik untuk memimpin pemanasan yang mengarah pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

#### Kegiatan Inti

- Peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar atau video tentang berbagai keterampilan gerak tentang variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat pada lembar kerja siswa atau video yang diperkuat dengan peragaan peserta didik yang dianggap mampu
- Peserta didik saling mengajukan pertanyaan (berdiskusi) dengan pasangannya terkait dengan apa-apa yang diamati yang dianggap belum jelas atau untuk menambah pemahaman mengenai tugas gerak yang akan dilakukannya
- Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat secara berpasangan atau berkelompok secara bergantian hingga peserta didik mendapatkan informasi tentang konsep melakukan gerakan silat tersebut di atas secara benar, lancar, terkontrol dan koordinatif. Selama latihan mencoba tersebut, peserta didik saling mengoreksi kesalahan temannya dan menyampaikan hasil belajar temannya yang sudah baik. Selama melakukan tugas

gerak tersebut, para peserta didik juga harus menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama dalam berlatih

- Peserta didik membandingkan antara gerakan yang dilakukan temannya (pelaku) dengan informasi yang ada di lembar tugas siswa atau informasi yang disampaikan gurunya secara bergantian yang selanjutnya peserta didik tersebut berusaha menyimpulkan berbagai informasi yang didapat untuk perbaikan baik pada aspek pengetahuan maupun keterampilan gerakanya
- Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mempraktikkan atau memperagakan keterampilan gerak pencaksilat yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat dengan menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama

Kegiatan Penutup

- Melaksanakan penilaian hasil pembelajaran
- Salah satu peserta didik dengan bimbingan guru melakukan latihan pendinginan (penutup) dan selalu mengingatkan akan manfaat latihan tersebut
- Guru menyampaikan kemajuan belajar yang telah dicapai secara umum dan menjelaskan kesalahan-kesalahan yang masih sering dilakukan sebagian peserta didik
- Bersama peserta didik melakukan refleksi dan kesimpulan
- Memberikan informasi dan tugas untuk pertemuan berikutnya

VIII. Penilaian Hasil Pembelajaran.

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

Jurnal Penilaian Sikap

Nama Sekolah : SMP Model  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/semester : IX/1  
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Kejadian	Butir Sikap	Keterangan
1	16-11-2016	Setiabudi	Rajin memimpin latihan pemanasan	Tanggung jawab	Tetap diberikan motivasi supaya lebih rajin
2					
dst.					

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian

Instrumen Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Bentuk Soal Uraian

Nama Peserta didik : .....  
Kelas/Semester : .....  
Hari/Tanggal Tes : .....

Butir Soal Pengetahuan :

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan 4 macam variasi dan kombinasi latihan teknik pencaksilat?
2. Jelaskan konsep serangan pada beladiri pencaksilat?
3. Jelaskan konsep belaun pada beladiri pencaksilat?

4. Jelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan dengan lengan/tangan dan tungkai/ kaki pada beladiri pencaksilat ?

Petunjuk penilaian

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Sebutkan 4 macam variasi dan kombinasi latihan teknik pencaksilat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maju tendangan sabit – maju sikuan datar – maju pukul bandul depan</li><li>• Maju pukul lurus kanan - maju lutut depan – maju tendangan lurus</li><li>• Maju pukul lurus – mundur tangkis ke dalam – maju tendangan sabit</li><li>• Maju tendangan lurus – mundur tangkisan bawah – maju sikuan atas</li></ul>	4
2	Jelaskan konsep serangan pada beladiri pencaksilat dan berikan contohnya?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serangan adalah usaha pembelaan dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran pada tubuh lawan</li><li>• Serangan dengan lengan/tangan yang disebut pukulan</li><li>• Serangan dengn tungkai/kaki yang disebut tendangan</li></ul>	4
3	Jelaskan konsep belaan pada beladiri pencaksilat dan berikan contoh?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Belaan adalah usaha membela diri dari serangan lawan; contohnya :</li><li>• Hindaran yaitu upaya memindahkan tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah</li><li>• Elakan yaitu usaha pembelaan dengan posisi kaki tidak berpindah</li><li>• Tangkisan yaitu usaha pembelaan dengan cara kontak langsung bagian anggota badan dengan serangan</li></ul>	4
4	Jelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tungkai, sikuan dan pukulan pada beladiri pencaksilat ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sikap awal kuda-kuda depan sejajar, tangan searah dengan kaki</li><li>• Melangkah sambil melakukan serangan tungkai (tendangan) baik ke depan, ke atas atau ke samping</li><li>• Dilanjutkan dengan sikuan ke depan, ke bawah atau siku serong</li><li>• Diakhiri dengan pukulan tinju, tebas atau pukulan bandul</li></ul>	4
	Jumlah skor maksimal		16

Nilai Pengetahuan Peserta Didik = Skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian Keterampilan menggunakan tes praktik (unjuk kerja)

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk tes praktik, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. ( Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1).

Butir soal keterampilan :

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas beladiri pencaksilat sebagai berikut:

1. variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan
2. variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan
3. variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan
4. variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat

Lembar Observasi  
Penilaian Kompetensi Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Kualitas Gerakan																	
		Kombinasi pukulan dengan tangkisan				Kombinasi tendangan dengan elakan				Kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan				Rangkaian gerakan sederhana					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ahmad																		
2	Bambang																		
3	Novi																		
4	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maxximal x 100																			

Pedoman Penskoran

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria Kualitas Gerakan
1.	Variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan</li><li>• Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan)<ul style="list-style-type: none"><li>- Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepala tangan menghadap ke bawah</li><li>- Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang</li></ul></li><li>• Pukulan tersebut di atas dikombinasikan dengan tangkisan (dalam dan bawah)<ul style="list-style-type: none"><li>- Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada</li><li>- Tangkisan bawah dilakukan dari atas ke bawah di depan dada dengan perkenaanlengan bawah bagian luar dan tangan lain melindungi dada</li></ul></li><li>• Variasi dan kombinasi gerakan tersebut dilakukan sambil melangkah lurus dan atau segi empat</li></ul>
2.	Variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sikap pasang dua dimana posisi kedua kaki satu garis, kaki depan membuka, lutut tidak menempel dan kaki belakang jinjit</li><li>• Melakukan variasi tendangan (lurus dan sabit)<ul style="list-style-type: none"><li>- Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan</li><li>- Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak</li></ul></li><li>• Tendangan tersebut di atas dikombinasikan dengan elakan (samping dan bawah)</li></ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elakan samping dengan memindahkan berat badan ke samping kanan atau kiri dari kuda-kuda tengah tanpa memindahkan telapak kaki, sikap tangan waspada di depan dada</li> <li>- Elakan bawah dengan merendahkan tubuh dari serangan lawan dimana sikap tungkai tanpa memindahlan telapan kaki, sikap tangan waspada di depan dada</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan tersebut dilakukan sambil melangkah lurus dan atau segi empat</li> </ul>
3.	Variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan</li> <li>• Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepalan tangan menghadap ke bawah</li> <li>- Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang</li> </ul> </li> <li>• Dilanjutkan dengan tangkisan (dalam dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada</li> <li>- Tangkisan bawah dilakukan dari atas ke bawah di depan dada dengan perkenaan lengan bawah bagian luar dan tangan lain melindungi dada</li> </ul> </li> <li>• Dilanjutkan variasi tendangan (lurus dan sabit) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan</li> <li>- Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak</li> </ul> </li> <li>• Diakhiri dengan elakan (samping dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elakan samping dengan memindahkan berat badan ke samping kanan atau kiri dari kuda-kuda tengah tanpa memindahkan telapak kaki, sikap tangan waspada di depan dada</li> <li>- Elakan bawah dengan merendahkan tubuh dari serangan lawan dimana sikap tungkai tanpa memindahlan telapan kaki, sikap tangan waspada di depan dada</li> </ul> </li> </ul>
4.	Rangkaian gerak pukulan, tangkisan dan tendangan pada beladiri pencaksilat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan</li> <li>• Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepalan tangan menghadap ke bawah</li> <li>- Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang</li> </ul> </li> <li>• Pukulan tersebut di atas dikombinasikan dengan tangkisan (dalam dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada</li> </ul> </li> <li>• Dikombinasikan dengan variasi tendangan (lurus dan sabit) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan</li> </ul> </li> </ul>

		<p>meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak</li> </ul>
--	--	---

Pedoman penskoran :

Skor 5 : jika siswa dapat melakukan 5 gerakan dengan benar

Skor 4 : jika siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar

Skor 3 : jika siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar

Skor 2 : jika siswa dapat melakukan 2 gerakan dengan benar

Skor 1 : jika siswa dapat melakukan 1 gerakan dengan benar

Skor maksimal penilaian kompetensi keterampilan adalah 17

Perolehan Nilai Keterampilan = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

Mengetahui

Kepala SMP Model

Jakarta,

Guru Mata Pelajaran

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“PERMAINAN BOLA BASKET”**

**Mengumpan & Menembak**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Permainan Bola Basket (Mengumpan & Menembak)  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*)
- 4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*)

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket
- 3.1.2 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar menembak ke ring dalam permainan bola basket
- 4.1.1 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket
- 4.1.2 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar menembak ke ring dalam permainan bola basket

#### D. Materi Pembelajaran

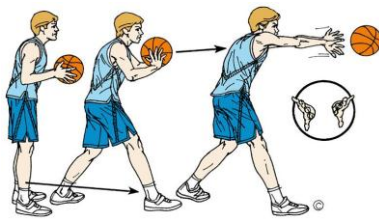
##### Materi Reguler

- Melempar dan menangkap dalam bola basket

Ketrampilan melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket sudah menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai oleh pemain bola basket. Karena kedua kemampuan itu menjadi dasar untuk permainan bola basket. Namun tidak asal menangkap dan melempar bola saja, untuk menjadi mahir menangkap dan melempar bola basket diperlukan teknik-teknik tertentu agar cara menangkap dan melempar dapat hasil yang akurat.

Melempar adalah mengoper bola basket kepadateman seregu ketika berlangsungnya pertandingan bola basket.

Dalam melakukan teknik melempar dan menangkap perlu memahami prinsip : sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.



- Menembak ke ring dalam bola basket

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah shooting, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu terknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain.

Dalam melakukan teknik menembak bola ke ring perlu memperhatikan prinsip-prinsip : sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.



##### Materi Remedial

- Materi remedial merupakan penyerderhanaan dari materi reguler. Siswa melakukan teknik sesuai batas maksimalnya dan tujuan pembelajarannya pun dirumuskan sesuai dengan kesulitan yang dialami peserta didik.

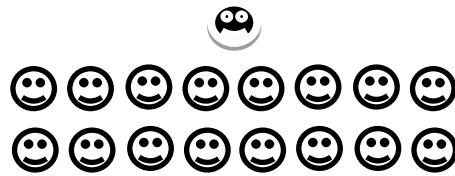
##### Materi Pengayaan

- Materi pengayaan merupakan kegiatan penambahan materi yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal.

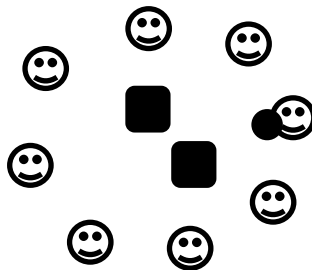
## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- Membariskan siswa dengan formasi 2 bersyaf atau disesuaikan dengan jumlah peserta didik



- Guru memberi salam dan memimpin berdoa sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran
- Guru mempresensi kehadiran siswa dan menanyakan keadaan kesehatan siswa secara umum
- Guru menyampaikan apersepsi
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- Pemanasan dimulai dengan berlari dilapangan bola basket 2 kali putaran
- Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dinamis
- Dilakukan permainan pemanasan
  - o Nama permainan : kucing-kucingan bola basket
  - Peraturan :
  - o Siswa membentuk 4 kelompok kecil, kemudian tiap kelompok kecil menuju cone yang disediakan untuk area bermain dan menentukan 2 orang menjadi kucing dan membentuk formasi lingkaran
  - o Siswa yang menjadi kucing ditengah berusaha merebut bola
  - o Siswa melakukan lemparan ke teman agar tidak terkena kucing
  - o Bola yang terebut oleh kucing, maka ia berganti menjadi kucing



### 2. Kegiatan Inti

- Mengamati  
Guru menunjuk siswa untuk maju ke depan dan memperagakan gerakan melempar, menangkap dan menembak ke ring. Sedangkan siswa lainnya mengamati.
- Menanya
  1. Apa saja macam-macam teknik melempar dalam bola basket?  
Jawab : chest pass, bounce pass, overhead pass, lemparan samping
  2. Dimana posisi bola saat melakukan teknik dasar melempar, menangkap dan menembak bola ke ring?

Jawab : melempar : chest pass dan bounce pass di depan dada, overhead di atas kepala, dan lemparan samping dari samping depan dada, menangkap : di depan dada, menembak ke ring : di depan atas dahi

3. Mengapa perlu melakukan teknik melempar, menangkap dan menembak bola ke ring?

Jawab : melempar : untuk menghindari sergapan lawan, menangkap : mengontrol bola, menembak ke ring : mencetak poin

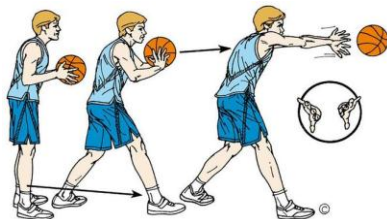
- Mencoba

Latihan (practice)

Didalam latihan ini siswa diajarkan melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola secara berpasangan. Setelah melempar bola siswa kemudian berlari menuju arah bola dan ke barisan paling belakang. Dalam latihan dilakukan latihan melempar chest pass, bounce pass, lemparan samping dan overhead pass.

Cara melakukan chest pass :

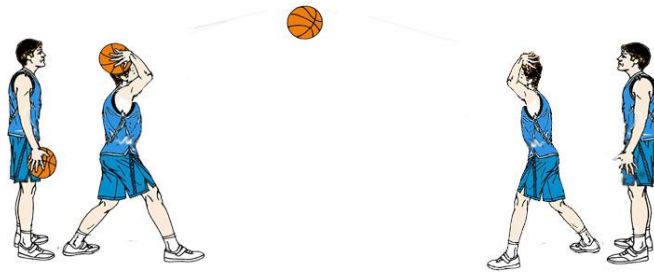
- Sikap permulaan, siswa berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar selebar bahu kemudian salah satu kaki sedikit ditarik kebelakang dan lututnya sedikit ditekuk
- Badan agak condong ke depan dan menghadap sasaran.
- Kedua tangan memegang bola di depan dada dan siku lengan dibengkokkan.
- Gerakan mengoper bola basket, lemparan diawali dengan menarik bola ke dada untuk mengambil awalan
- Kemudian tolakkan bola lurus ke depan dengan meluruskan kedua siku dibantu lecutan pergelangan tangan dan dorongan dari bahu
- Sikap Akhir, gerak lanjut dari lemparan adalah kedua lengan lurus sejajar bahu
- telapak tangan menghadap ke luar dari jari-jari tangan lurus ke depan.
- Kaki melangkah ke depan



Cara melakukan overhead pass

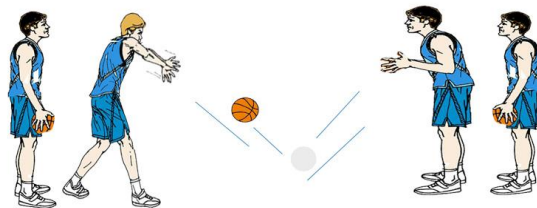
- Sikap Permulaan, pemain berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki berada di depan.
- Bola dipegang kedua tangan di atas kepala, kedua kaki ditekuk, dan pandangan terpuat pada sasaran lemparan
- Gerakan lemparan diawali dengan menarik bola ke belakang atas kepala kemudian bola dilemparkan dengan cara meluruskan siku/ lengan ke atas depan dan dibantu lecutan pergelangan tangan hingga jari-jari tangan mengarah ke depan bawah.

- Sikap Akhir, gerakan lanjutan dari kedua lengan lurus ke depan yang diikuti oleh anggota tubuh lainnya



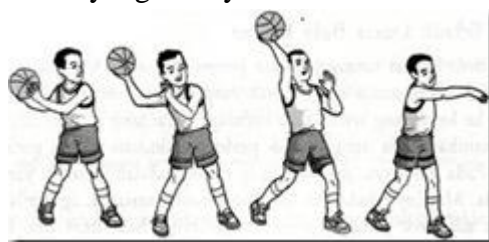
#### Cara melakukan bounce pass

- Sikap Permulaan, posisi berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, dan badan sedikit condong ke depan
- kedua tangan memegang bola di depan dada dan siku bengkok atau dilipat.
- Gerakan lemparan diawali dengan menarik bola, bola didorong dengan kedua tangan kedepan bawah mengarah ke sasaran pantulan.
- Untuk membantu lemparan dibantu lecutan pergelangan tangan, pantulan bola harus dapat diterima kira-kira setinggi lutut atau pinggang.
- Sikap Akhir, gerakan lanjutan dari tangan pelembar dan diikuti gerakan tubuh yang lainnya.



#### Cara melakukan Lemparan Samping

- Sikap Permulaan, berdiri dengan salah satu kaki berada didepan kaki yng lainnya.
- Bola dipegang dengan satu tangan berada di samping belakang. Pandangan tertuju pada sasaran lemparan.
- Gerakan, lemparan dimulai dengan awalan menarik tangan ke belakang. Tangan lainnya menjaga posisi keseimbangan.
- Ayunkan tangan, lempar lurus ke depan diakhiri lecutan pergelangan tangan dimana arah lemparan setinggi dada penerima bola.
- Sikap Akhir, gerakan lanjutan dari tangan pelembar dan diikuti gerakan tubuh yang lainnya.

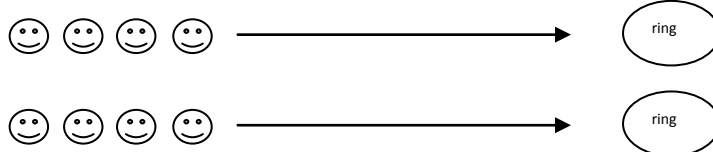
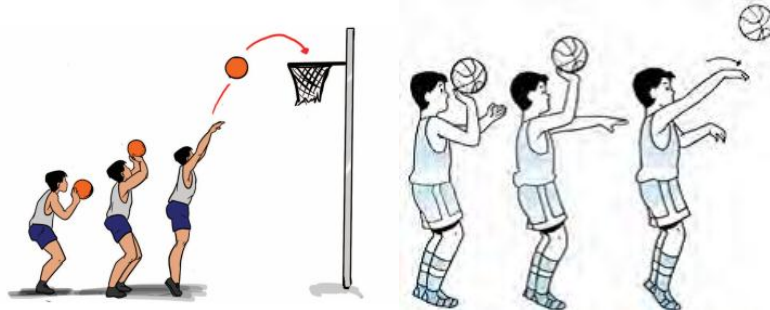




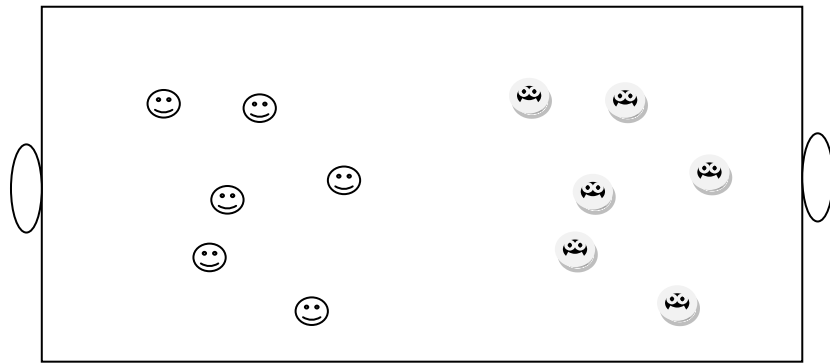


Dilanjutkan melakukan latihan menembak ke ring secara bergantian. Cara melakukannya :

- Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan (kaki yang depan adalah kaki yang berlawanan dengan tangan yang menembak).
- Bola dipegang di depan perut.
- Bola diangkat ke atas depan mata atau di depan hidung.
- Jika shooting dengan tangan kanan, maka telapak tangan kanan diputar menghadap ke arah basket.
- Tangan kiri berada di samping untuk mengontrol bola.
- Lutut ditekuk dan bersamaan dengan kaki diluruskan, maka tangan mendorong bola sampai siku lurus, diakhiri dengan gerakan sentakan dari pergelangan tangan.
- Pandangan mata ke arah ring basket.



- Menalar/mengasosiasi  
Peserta didik menemukan teknik teknik melempar, menangkap, dan menembak bola ke ring dari sikap awal hingga sikap akhir yang tepat
- Mengomunikasikan  
Siswa melakukan permainan bola basket dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari didalam permainan  
Peraturan permainan :
  - a. Membagi siswa menjadi 2 tim
  - b. Bermain dengan lapangan bola basket penuh
  - c. Tim yang mencetak poin lebih banyak yang memenangkan permainan



### 3. Kegiatan Penutup

- Pendinginan
- Melakukan refleksi dan evaluasi
- Menyimpulkan hasil pembelajaran
- Kemudian diakhiri dengan doa penutup pembelajaran

## F. Penilaian

### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Siswa melakukan gerakan teknik dasar melempar dalam bola basket dengan benar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk keterampilan peserta didik

- Sikap awal
  - Nilai 1 jika posisi salah satu kaki berada di depan
  - Nilai 2 jika posisi tangan saat melakukan chest pass dan bounce pass berada di depan dada, saat lemparan samping berada di samping depan dada dan saat overhead pass berada di atas kepala
  - Nilai 3 jika pandangan mata ke arah depan
- Sikap pelaksanaan
  - Nilai 1 jika chest pass bola datar, bounce pass bola memantul, lemparan samping bola datar atau memantul dan overhead bola melambung
- Sikap akhir
  - Nilai 1 jika tangan lurus ke depan atau melakukan gerak follow through
  - Nilai 2 jika kaki melangkah ke depan setelah melakukan lemparan
- Hasil lemparan
  - Nilai 1 jika tepat sasaran

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Pengamatan sikap (afektif):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu menunjukkan sikap sportif, kerjasama, disiplin dan tanggungjawab.

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan perilaku yang diharapkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Tes pengetahuan (kognitif):

Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru tentang materi teknik dasar melempar, menangkap dan menembak ke ring.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban siswa

- Nilai 1 jika jawaban kurang lengkap
- Nilai 2 jika jawaban lengkap

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa

$\frac{\text{Nilai keterampilan} + \text{nilai sikap} + \text{nilai pengetahuan}}{3} =$
---

## 2. RUBRIK PENILAIAN

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MELEMPAR DALAM BOLA BASKET

No	Nama	Aspek yang dinilai							Nilai
		Sikap awal			Sikap pelaksanaan	Sikap akhir		Hasil	
		1	2	3	1	1	2	1	
1									
2									
3									
4									
5									
Dst									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 7									

### RUBRIK PENILAIAN SIKAP SAAT PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR MELEMPAR, MENANGKAP, DAN MENEMBAK KE RING DALAM BOLA BASKET

No	Nama	Aspek yang dinilai				Nilai
		Sportif	Kerjasama	Disiplin	Tanggungjawab	
1						
2						
3						
4						
5						
Dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 4						

### RUBRIK PENILAIAN TES PENGETAHUAN TEKNIK DASAR MELEMPAR, MENANGKAP, DAN MENEMBAK KE RING DALAM BOLA BASKET

No	Nama	Soal				Nilai
		Sebutkan macam-macam teknik dasar lemparan dalam bola basket!	Bagaimana cara melakukan teknik dasar melempar chest pass dalam bola basket?	Bagaimana cara melakukan teknik dasar menembak bola ke ring dalam bola basket?	Bagaimana cara mengumpan jika menghadapi pemain bertahan lawan yang lebih tinggi?	
1						
2						
Dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 8						

G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media/alat dan bahan
  - Lapangan bola basket
  - Bola basket
  - Cone
  - Whiteboard
  - Spidol
2. Sumber belajar
  - Buku penjaskes SMP Kelas VII

Magelang, 20 September 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi

NIP.195805101981031022

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho

NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“PERMAINAN BOLA VOLI”**

**Servis Bawah, Passing Bawah & Smash**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Permainan Bola Voli (Servis Bawah, Passing Bawah & Smash)  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

#### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*)
- 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*)

#### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar servis bawah
- 3.1.2 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar passing bawah
- 3.1.3 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar smash/spike
- 4.1.1 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar servis bawah
- 4.1.2 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar passing bawah
- 4.1.3 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar smash/spike
- 4.1.4 peserta didik mampu bermain dalam permainan bola voli

#### D. Materi Pembelajaran

##### Materi Reguler

- Servis bawah
- Passing bawah
- Smash/spike

##### Materi Remedial

- Materi remedial merupakan penyerderhanaan dari materi reguler. Siswa melakukan teknik sesuai batas maksimalnya dan tujuan pembelajarannya pun dirumuskan sesuai dengan kesulitan yang dialami peserta didik.

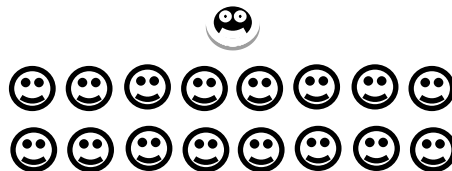
##### Remidi Pengayaan

- Materi pengayaan merupakan kegiatan penambahan materi yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya.  
Tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal.

#### E. Kegiatan Pembelajaran

##### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

- Membariskan siswa dengan formasi 2 bersyaf atau disesuaikan dengan jumlah peserta didik



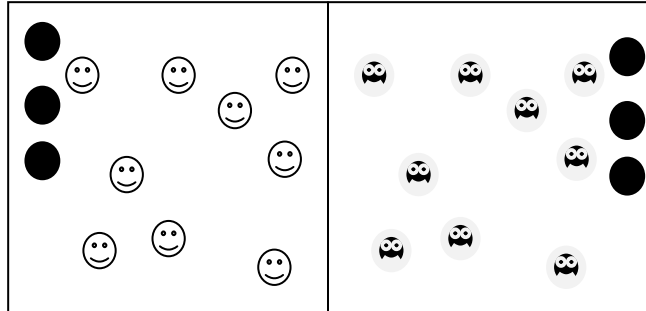
- Guru memberi salam dan memimpin berdoa sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran
- Guru mempresensi kehadiran siswa dan menanyakan keadaan kesehatan siswa secara umum
- Guru menyampaikan apersepsi
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- Pemanasan dimulai dengan berlari dilapangan bolavoli 2 kali putaran
- Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dinamis
- Dilakukan permainan pemanasan
  - o Nama permainan : serbu bola

##### Peraturan :

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
- Setiap kelompok saling berlawanan untuk melempar bola ke area permainan lawan



- Siswa diperbolehkan melempar dengan cara apapun
- Bola dilempar di dalam area permainan, jika keluar maka tidak sah dan harus diambil sendiri
- Tim yang memenangkan permainan yang lebih sedikit bola di area permainan



## 2. Kegiatan Inti (100 Menit)

### - Mengamati

Guru menunjuk salah satu siswa untuk maju ke depan dan memperagakan servis bawah, passing bawah dan smash/spike. Sedangkan siswa lainnya mengamati gerakan

### - Menanya

1. Dimana perkenaan tangan pada bola saat melakukan servis bawah?

Jawab : di tengah atas bola

2. Dimana perkenaan pukulan tangan saat melakukan passing bawah?

Jawab : diantara pergelangan tangan sampai ke siku

3. Bagaimana cara melakukan servis bawah?

Jawab : salah satu kaki ditarik ke belakang, badan condong ke depan, salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain untuk memukul bola, jari-jari tangan mengepal, bola sedikit dilambungkan, bola dipukul dibagian bawah bola

4. Bagaimana cara melakukan passing bawah?

Jawab : kaki dibuka selebar bahu, kemudian salah satu kaki sedikit ditarik ke belakang dengan lutut sedikit menekuk, kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari tangan dikaitkan, bola dipantulkan dengan diikuti tubuh diangkat ke atas, perkenaan tangan diantara pergelangan tangan sampai ke siku

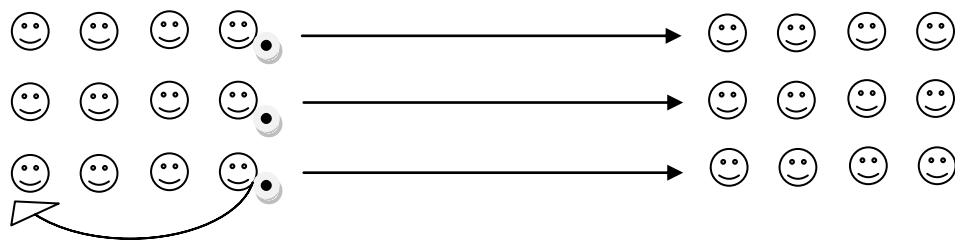
5. Bagaimana cara melakukan smash?

Jawab : menggunakan 2 langkah, langkah pertama pendek dan langkah kedua panjang, kemudian kaki rapat lutut sedikit di tekuk, kemudian meloncat, perkenaan di telapak tangan di bagian atas bola

### - Mencoba

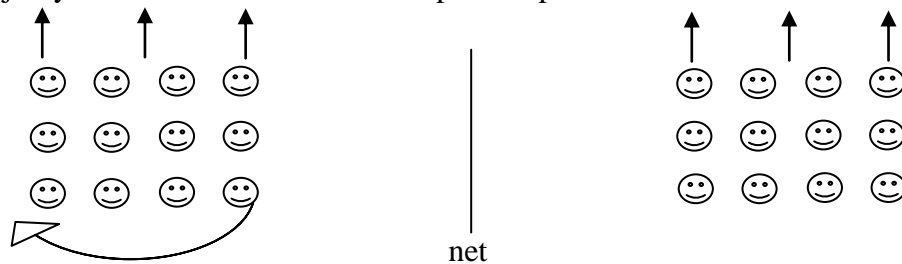
Latihan (practice)

Didalam latihan ini siswa diajarkan melakukan teknik dasar servis bawah. Setelah melakukan servis bawah kemudian ke barisan paling belakang.

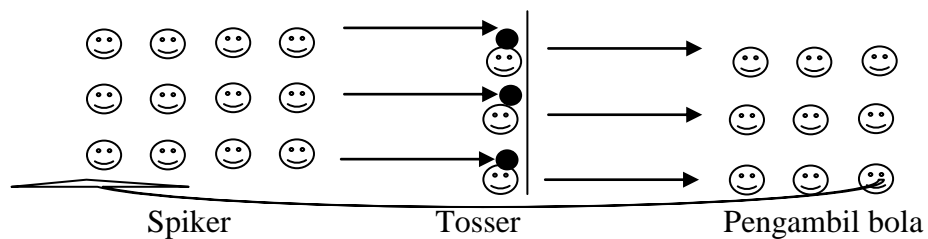


Dilanjutkan melakukan latihan teknik dasar passing bawah dengan formasi yang sama

Selanjutnya melakukan latihan smash/spike tanpa bola ke arah net.



Setelah melakukan semua dilanjutkan menggunakan bola dengan dibantu lemparan dari teman sebagai tosser. Setelah melakukan smash kemudian menjadi tosser, dan setelah menjadi tosser pindah menjadi pengambil bola. Setelah mengambil bola langsung ke barisan belakang spiker.



- Menalar/mengasosiasi

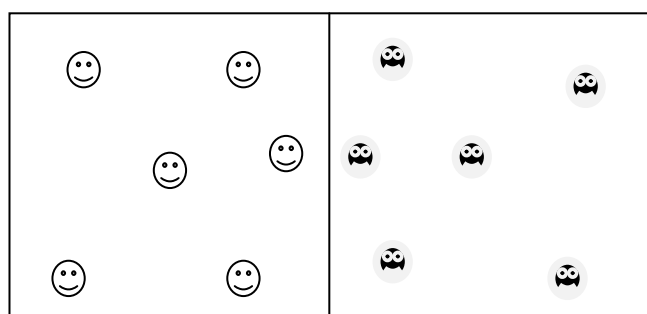
Peserta didik menemukan caramelakukanberbagaiteknik dasar servis bawah, passing bawah dan smash/spike.

- Mengomunikasikan

Siswa melakukan permainan bola voli dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari didalam permainan

Peraturan permainan :

- Membagi siswa menjadi 2 tim
- Menggunakan lapangan bola voli penuh
- Tim yang mencetak angka 15 terlebih dahulu yang memenangkan pertandingan



### 3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Pendinginan
- Melakukan refleksi dan evaluasi
- Menyimpulkan hasil pembelajaran
- Kemudian diakhiri dengan doa penutup pembelajaran

## F. Penilaian

### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Siswa melakukan teknik dasar passing bawah dengan benar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk keterampilan peserta didik

- o Sikap awal
  - Nilai 1 jika kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditarik ke belakang
  - Nilai 2 jika lutut sedikit ditekuk
  - Nilai 3 jika tangan lurus ke depan dan jari-jari tangan saling dikaitkan
  - Nilai 4 jika pandangan lurus ke arah bola
- o Sikap pelaksanaan
  - Nilai 1 jika perkenaan di antara pergelangan tangan sampai ke siku
  - Nilai 2 jika tangan lurus
- o Sikap akhir
  - Nilai 1 jika tangan tidak melebihi bahu
  - Nilai 2 jika saat bola dipantulkan lutut diluruskan dan tubuh diangkat

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Pengamatan sikap (afektif):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu menunjukkan sikap sportif, kerjasama, disiplin dan tanggung jawab.

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan perilaku yang diharapkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Tes pengetahuan (kognitif):

Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru tentang materi teknik dasar servis bawah, passing bawah dan smash

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai 2

- o Nilai 1 jika jawaban kurang lengkap
- o Nilai 2 jika jawaban lengkap

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa

$$\frac{\text{Nilai keterampilan} + \text{nilai sikap} + \text{nilai pengetahuan}}{3} =$$

## 2. RUBRIK PENILAIAN

### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PASSING BAWAH DALAM BOLAVOLI

No	Nama	Aspek yang dinilai								Nilai
		Sikap awal				Sikap pelaksanaan		Sikap akhir		
		1	2	3	4	1	2	1	2	
1										
2										
3										
4										
5										
Dst										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 8										

### RUBRIK PENILAIAN

#### SIKAP SAAT PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH, PASSING BAWAH, DAN SMASH DALAM BOLAVOLI

No	Nama	Aspek yang dinilai				Nilai
		Sportif	Kerjasama	Disiplin	Tanggungjawab	
1						
2						
Dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 4						

**RUBRIK PENILAIAN**  
**TES PENGETAHUAN TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH, PASSING BAWAH,**  
**DAN SMASH DALAMBOLAVOLI**

No	Nama	Soal					Nilai
		Dimana perkenaan tangan pada bola saat melakukan servis bawah?	Dimana perkenaan pukulan tangan saat melakukan passing bawah?	Bagaima na caramela kukan servis bawah?	Bagaima na cara melakuk an passing bawah?	Bagaima na cara melakuk an smash?	
1							
2							
3							
4							
5							
Dst							
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 10							

**G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

**1. Media/alat dan bahan**

- Lapangan bolavoli
- Bola voli
- Cone
- Whiteboard
- Spidol

**2. Sumber belajar**

- Buku penjas kes SMP Kelas VII

Magelang, 20 September 2016

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“PERMAINAN BOLA VOLI”**

**Servis Bawah, Passing Bawah & Smash**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Permainan Bola Voli (Servis Bawah, Passing Bawah & Smash)  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*)
- 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*)

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar servis atas
- 3.1.2 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar passing atas
- 3.1.3 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar block
- 4.1.1 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar servis atas
- 4.1.2 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar passing atas
- 4.1.3 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar block
- 4.1.4 peserta didik mampu bermain dalam permainan bola voli

### D. Materi Pembelajaran

Materi Reguler

- Servis atas
- Passing atas
- Block

#### Materi Remedial

- Materi remedial merupakan penyerderhanaan dari materi reguler. Siswa melakukan teknik sesuai batas maksimalnya dan tujuan pembelajarannya pun dirumuskan sesuai dengan kesulitan yang dialami peserta didik.

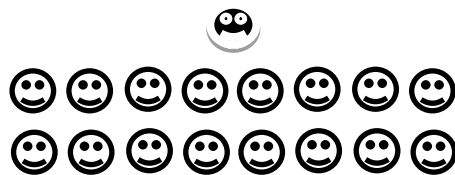
#### Materi Pengayaan

- Materi pengayaan merupakan kegiatan penambahan materi yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal.

#### E. Kegiatan Pembelajaran

##### 1. Kegiatan Pendahuluan

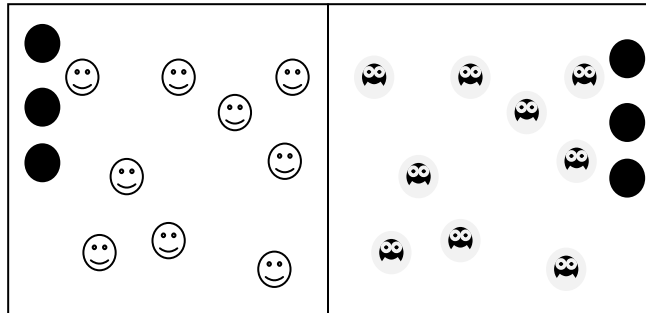
- Membariskan siswa dengan formasi 2 bersyaf atau disesuaikan dengan jumlah peserta didik



- Guru memberi salam dan memimpin berdoa sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran
  - Guru mempresensi kehadiran siswa dan menanyakan keadaan kesehatan siswa secara umum
  - Guru menyampaikan apersepsi
  - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
  - Pemanasan dimulai dengan berlari dilapangan bolavoli 2 kali putaran
  - Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dinamis
  - Dilakukan permainan pemanasan
    - o Nama permainan : serbu bola
- Peraturan :
- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
  - Setiap kelompok saling berlawanan untuk melempar bola ke area permainan lawan
  - Siswa diperbolehkan melempar dengan cara apapun
  - Bola dilempar di dalam area permainan, jika keluar maka tidak sah dan harus diambil sendiri



- Tim yang memenangkan permainan yang lebih sedikit bola di area permainan



## 2. Kegiatan Inti

### - Mengamati

Guru menunjuk salah satu siswa untuk maju ke depan dan memperagakan servis atas, passing atas dan block. Sedangkan siswa lainnya mengamati gerakan

### - Menanya

1. Dimana perkenaan tangan pada bola saat melakukan servis atas?

Jawab : di tengah atas bola

2. Dimana perkenaan tangan saat melakukan passing atas?

Jawab : di ujung-ujung jari tangan

3. Bagaimana cara melakukan servis atas?

Jawab : salah satu kaki ditarik ke belakang, badan condong ke depan, salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain untuk memukul bola, telapak dibuka dan rapat, kedua tangan diayunkan ke atas, bola sedikit dilambungkan, bola dipukul saat melambung di atas kepala

4. Bagaimana cara melakukan passing atas?

Jawab : kaki dibuka selebar bahu, kemudian salah satu kaki sedikit ditarik ke belakang dengan lutut sedikit menekuk, kedua tangan di atas dan jari-jari membentuk keranjang, bola dilecutkan dengan ujung-ujung jari tangan dengan diikuti tubuh diangkat ke atas.

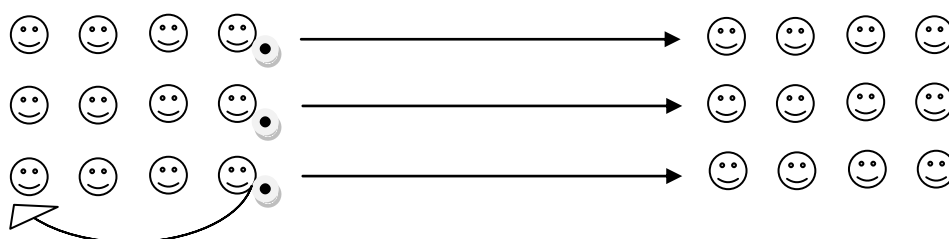
5. Bagaimana cara melakukan block?

Jawab : kedua kaki rapat, kemudian lutut menekuk untuk siap-siap melakukan lompatan. Kedua tangan berada di depan dada dengan jari-jari tangan dibuka lebar. Kemudian melompat dan kedua tangan diluruskan ke atas.

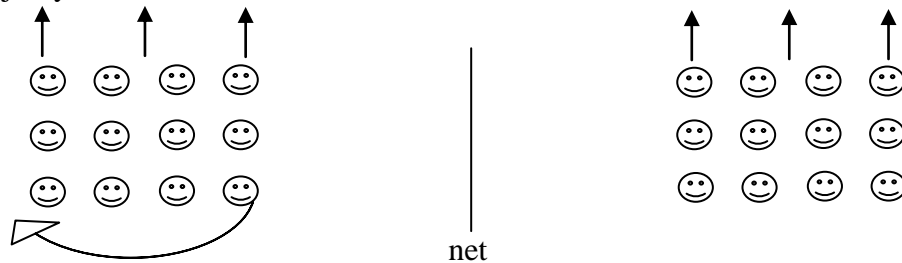
### - Mencoba

#### Latihan (practice)

Didalam latihan ini siswa diajarkan melakukan teknik dasar servis atas. Setelah melakukan servis bawah kemudian ke barisan paling belakang.



Dilanjutkan melakukan latihan teknik dasar passing atas dengan formasi yang sama  
Selanjutnya melakukan latihan block.



- Menalar/mengasosiasi

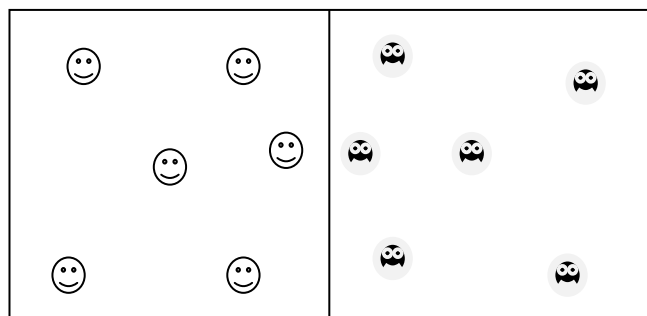
Peserta didik menemukan caramelakukanberbagaiteknik dasar servis atas, passing atas dan block.

- Mengomunikasikan

Siswa melakukan permainan bola voli dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari didalam permainan

Peraturan permainan :

- Membagi siswa menjadi 2 tim
- Menggunakan lapangan bola voli penuh
- Tim yang mencetak angka 15 terlebih dahulu yang memenangkan pertandingan



### 3. KegiatanPenutup

- Pendinginan
- Melakukan refleksi dan evaluasi
- Menyimpulan hasil pembelajaran
- Kemudian diakhiri dengan doa penutup pembelajaran

### F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Siswa melakukan teknik dasar passing atas dengan benar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk keterampilan peserta didik

- Sikap awal
  - Nilai 1 jika kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditarik ke belakang
  - Nilai 2 jika lutut sedikit ditekuk
  - Nilai 3 jika tangan di atas depan dahi dan jari-jari tangan membentuk keranjang
  - Nilai 4 jika pandangan lurus ke arah bola
- Sikap pelaksanaan
  - Nilai 1 jika perkenaan di ujung-ujung jari
  - Nilai 2 jika tidak menahan bola
- Sikap akhir
  - Nilai 1 jika tangan lurus ke atas
  - Nilai 2 jika saat bola dilecutkan lutut diluruskan dan tubuh diangkat

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Pengamatan sikap (afektif):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu menunjukkan sikap sportif, kerjasama, disiplin dan tanggung jawab.

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan perilaku yang diharapkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Tes pengetahuan (kognitif):

Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru tentang materi teknik dasar servis atas, passing atas dan block

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai 2

- Nilai 1 jika jawaban kurang lengkap
- Nilai 2 jika jawaban lengkap

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

- Nilaiakhir yang diperolehsiswa

$$\frac{\text{Nilai keterampilan} + \text{nilai sikap} + \text{nilai pengetahuan}}{3} =$$

## 2. RUBRIK PENILAIAN

### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PASSING ATAS DALAM BOLAVOLI

No	Nama	Aspek yang dinilai								Nilai
		Sikap awal				Sikap pelaksanaan		Sikap akhir		
		1	2	3	4	1	2	1	2	
1										
2										
3										
4										
5										
Dst										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 8										

### RUBRIK PENILAIAN

#### SIKAP SAAT PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR SERVIS ATAS, PASSING ATAS, DAN BLOCK DALAMBOLAVOLI

No	Nama	Aspek yang dinilai				Nilai
		Sportif	Kerjasama	Disiplin	Tanggungjawab	
1						
2						
3						
4						
5						
Dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 4						

### RUBRIK PENILAIAN

**TES PENGETAHUAN TEKNIK DASAR SERVIS ATAS, PASSING ATAS, DAN  
BLOCK DALAMBOLAVOLI**

No	Nama	Soal				Nilai
		Dimana perkenaan tangan saat melakukan passing atas?	Bagaimana cara melakukan servis atas?	Bagaimana cara melakukan passing atas?	Bagaimana cara melakukan block?	
1						
2						
3						
4						
5						
Dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 8						

**G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

1. Media/alat dan bahan

- Lapangan bolavoli
- Bola voli
- Cone
- Whiteboard
- Spidol

2. Sumber belajar

- Buku penjasokes SMP Kelas VII

Magelang, 20 September 2016

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“POLA HIDUP SEHAT”**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)  
 Materi Pokok : Pola Hidup Sehat  
 Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

#### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	3.1 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.	3.1.1 Mengidentifikasi konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS). 3.1.2 Menjelaskan konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS).
2	4.1 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.	4.1.1 Diskusi cara mengolah konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS). 4.1.2 Diskusi cara menerapkan konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS).

#### C. Tujuan Pembelajaran

- a. Peserta didik mampu mengidentifikasi makanan dan minuman yang sehat untuk dikonsumsi sehari-hari seperti : telur, sayur-sayuran, buah-buahan, nasi dsb.
- b. Peserta dapat menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- c. Peserta didik mampu menampilkan sikap percaya diri, berani dan disiplin dalam proses pembelajaran

#### **D. Materi Pembelajaran**

##### **Budaya Hidup Sehat**

- Makanan dan minuman sehat yang baik dikonsumsi oleh tubuh dalam kehidupan sehari-hari
- Melakukan cara menghitung massa tubuh bagi peserta didik menggunakan rumus IMT

#### **E. Metode Pembelajaran**

- Ceramah
- Tanya jawab
- Diskusi

#### **F. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

##### **Pertemuan 1 (3 x 40 menit)**

##### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berdoa, presensi, apersepsi.
- Memberikan motivasi dan menjelaskan mengenai tujuan pembelajaran

##### **2. Kegiatan Inti (100 menit)**

###### **▪ Mengamati**

Dalam kegiatan mengamati:

- ☞ Peserta didik menjelaskan apakah sudah mengerti mengenai topik dan materi pelajaran Budaya Hidup Sehat

###### **▪ Menanya**

Dalam kegiatan menanya :

- ☞ Siswa diminta menanyakan materi tentang Pola Hidup Sehat :

1. Apa pengertian Budaya Hidup Sehat?
2. Apa saja contoh sikap Budaya Hidup Sehat?

###### **▪ Mencoba**

Dalam kegiatan mencoba :

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model ceramah dan tanya jawab,
  - guru menjelaskan mengenai topik dan materi mengenai materi pembelajaran
  - guru menjelaskan materi mengenai apa itu budaya hidup sehat dan apa saja yang dapat dilakukan untuk berperilaku hidup sehat





- guru menjelaskan mengenai makanan dan minuman yang sehat untuk dikonsumsi sehari-hari.

20	Gajah sapi	130	Hati-hati
21	Gajah kambing	130	Hati-hati
22	Daging babi berlemak	130	Hati-hati
23	Keju	140	Hati-hati
24	Sosis daging	150	Hati-hati
25	Kepiting	150	Hati-hati
26	Udang	160	Hati-hati
27	Kerang/Siput	160	Hati-hati
28	Belut	185	Hati-hati
29	Santan kelapa	185	Berbahaya
30	Gajah babi	200	Berbahaya
31	Susu Sapi	250	Berbahaya
32	Susu Sapi Cream	280	Berbahaya
33	Coklat/Cacao	290	Berbahaya
34	Mentega/Margarin	300	Berbahaya
35	Jeroan sapi	380	Berbahaya
36	Jeroan babi	420	Berbahaya
37	Kerang putih/remis/Tiram	450	Berbahaya
38	Telur Ayam	500	Berbahaya
39	Jeroan Kambing	610	Berbahaya

- guru memberikan informasi mengenai kegiatan-kegiatan yang dapat membantu metabolisme tubuh seperti berolahraga, makan-makanan yang bergizi, dan istirahat yang teratur
- guru menjelaskan bagaimana cara untuk mengukur indeks masa tubuh bagi peserta didik

TABEL IMT REMAJA PEREMPUAN USIA 10—19 TAHUN						
No.	Usia (tahun)	Sangat kurus (kurang dari)	Kurus	Normal	Gemuk	Sangat gemuk (lebih dari)
1.	10	12,4	12,4—13,4	13,4—18,9	19,0—22,6	22,6
2.	11	12,7	12,7—13,9	14,0—19,8	19,9—23,7	23,7
3.	12	13,2	13,2—14,3	14,4—20,7	20,8—25,0	25,0
4.	13	13,6	13,6—14,9	15,0—21,7	21,8—26,2	26,2
5.	14	14,0	14,0—15,3	15,4—22,6	22,7—27,3	27,3
6.	15	14,4	14,4—15,8	15,9—23,4	23,5—28,2	28,2
7.	16	14,6	14,6—16,1	16,2—24,0	24,1—28,9	28,9
8.	17	14,7	14,7—16,3	16,4—24,7	24,5—29,3	29,3
9.	18	14,7	14,7—16,3	16,4—24,7	24,8—29,5	29,5
10.	19	14,7	14,7—16,4	16,5—24,9	25,0—29,7	29,7

TABEL IMT REMAJA LAKI-LAKI USIA 10—19 TAHUN						
No.	Usia (tahun)	Sangat kurus (kurang dari)	Kurus	Normal	Gemuk	Sangat gemuk (lebih dari)
1.	10	12,8	12,8—13,7	13,8—18,4	18,5—21,4	21,4
2.	11	13,1	13,1—14,1	14,2—19,1	19,2—22,4	22,4
3.	12	13,4	13,4—14,4	14,5—19,9	20,0—23,6	23,6
4.	13	13,8	13,8—14,9	15,0—20,8	20,9—24,8	24,8
5.	14	14,3	14,3—15,5	15,6—21,8	21,9—25,9	25,9
6.	15	14,7	14,7—16,0	16,1—22,7	22,8—27,0	27,0
7.	16	15,1	15,1—16,5	16,6—23,5	23,6—27,9	27,9
8.	17	15,4	15,4—16,9	17,0—24,3	24,4—28,6	28,6
9.	18	15,7	15,7—17,3	17,4—24,9	25,0—29,2	29,2
10.	19	15,9	15,9—17,5	17,6—25,4	25,5—29,7	29,7

Sumber : Kuniasih, dedeh, dkk (2010) Sehat & bugar berkat gizi seimbang. Penerbit buku Gramedia. Jakarta

- guru dan siswa melakukan komunikasi secara aktif agar penjelasan dari guru mampu di pahami peserta didik

guru memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa untuk mengetahui apakah siswa sudah mengerti tentang materi yang disampaikan

▪ **Menalar**

Dalam kegiatan menalar :

- siswa melakukan komunikasi secara aktif agar penjelasan dari guru mampu di pahami peserta didik
- Siswa diminta memikirkan secara rasional dalam berpola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

▪ **Mengkomunikasikan**

Dalam kegiatan mengkomunikasikan :

- ☞ Meminta siswa dapat menjalankan Pola Budaya Hidup Sehat di kehidupan sehari-hari
- ☞ Memberikan evaluasi kepada siswa tentang hal menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh)
- ☞ Siswa dapat meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan terhadap materi yang sudah disampaikan

**3. Kegiatan Penutup (10 Menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

**G. Sumber Belajar**

- LCD
- Laptop
- Bukureferensi:

***Roji, Pendidikan Jasmani, OlahragadanKesehatanKelas IX.***

***Muhajir dan Ali Satia Graha, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IX***

- Lembar Kerja Proses Belajar, ***Roji***, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

## H. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengetahui zat makanan yang diperlukan oleh tubuh</li><li>• mengetahui makanan dan minuman sehat yang baik dikonsumsi oleh tubuh</li></ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Dijawab melalui lisan maupun tulisan dalam kertas.
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dapat menampilkan sikap percaya diri saat diberikan</li></ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Menampilkan sikap percaya diri, berani dan disiplin saat mengikuti

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
pertanyaan dan secara aktif bertanya kepada guru jika ada materi yang kurang dipahami			proses pembelajaran

1. Teknik penilaian:

- Pengamatan sikap (afeksi):

Peserta didik mampu menampilkan sikap percaya diri saat menjawab, berani dalam bertanya dan disiplin dalam melakukan kegiatan pembelajaran

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( ✓ ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep budaya hidup sehat.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 70$$

1. Nilaiakhir yang diperolehsiswa =

nilai observasi + nilai kuis
------------------------------

2. RubrikPenilaian

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PERILAKU DALAM MATERI KEBUDAYAAN HIDUP SEHAT**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
1. Keberanian dalam menjawab dan melakukan pertanyaan pada guru	
2. Memperhatikan guru saat menjelaskan materi	

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP MENGENAI KEBUDAYAAN HIDUP SEHAT**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa saja zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh ? Dan sebutkan contohnya ! 2. Apa saja aktivitas yang baik untuk kesehatan tubuh ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Magelang, 20 September 2017

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“LARI JARAK PENDEK”**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil )  
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
 Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

No	Kompetensi Dasar	Indikator pencapaian kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan	1.1.1 Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pembelajaran 1.1.2 Bersyukur atas segala nikmat sehat
2	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	2.1.1 merawat dan menggunakan peralatan olahraga dengan baik, dikembalikan pada tempatnya, dan menjaga keselamatan diri sendiri dan teman
3	3.4 Memahami pengetahuan gerak dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.4.1 Menjelaskan tentang start lari jarak pendek 3.4.2 Menjelaskan sikap lari jarak pendek 3.4.3 Menjelaskan sikap saat memasuki garis finish
4	4.1 Mempraktikkan gerak dasar dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	4.1.1 Melakukan start lari jarak pendek. 4.1.2 Melakukan gerakan lari jarak pendek. 4.1.3 Melakukan gerakan memasuki garis finish.

### **C.Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menumbuhkan sikap religius.
2. Menunjukkan sikap sportif dan disiplin selama mengikuti pembelajaran.
3. Menjelaskan sikap badan pada saat mendengar aba-aba bersedia „siap, ya”
4. Menjelaskan sikap badan pada saat lari jarak pendek.
5. Menjelaskan sikap badan pada saat memasuki garis finish.
6. Melakukan start lari jarak pendek.
7. Melakukan lari jarak pendek.
8. Melakukan gerakan memasuki garis finish.

### **D.Materi Pembelajaran :**

#### **Lari jarak pendek/lari cepat**

Dalam lari jarak pendek kita harus menguasai tiga gerak fundamental yang harus dikuasai dengan baik, Tiga gerak itu adalah :

1. Gerak melakukan start
  2. Gerakan lari cepat
  3. Cara memasuki garis finish
1. Teknik dasar start jongkok
- a. Start panjang (long start)
- Cara melakukannya start panjang sebagai berikut:
1. Sikap jongkok rileks.
  2. Lutut kaki kanan menempel di tanah/start blok.
  3. Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
4. Kedua tangan menempel di atas garis start dengan tangan membentuk huruf V.
5. Pandangan rileks ke bawah.

#### **d. Aba-aba start jongkok**

Dalam melakukan start jongkok ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba

1. Aba-aba bersedia :
  - a. Salah satu lutut di tanah
  - b. Badan membungkuk kedepan kedua Tangan terletak di atas garis start keempat jari terbuka membentuk huruf v.
  - c. Kepala rileks pandangan ke bawah dan konsentrasi aba-aba berikutnya.
2. Aba-aba siap; pada aba-aba siap :
  - a. Lutut yang menempel di tanah, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa kemuka, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
  - b. Kepala tetap nunduk leher rileks pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
3. Aba-aba Ya”

Pada aba-aba Ya” atau bunyi pistol maka yang perlu dilakukan

- a. Menolak kedepan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur
- b. Badan tetap condong kedepan dan diikuti gerakan lengan yang diayunkan
- c. Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak jatuh kedepan

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka



2. Teknik lari jarak pendek sbb :

1. Prinsip lari cepat yaitu lari pada ujung kaki ,tumpuan kuat ,mendapat dorongan yang kuat.
  2. Sikap badan condong kedepan kurang lebih 60 derajat .
  3. Ayunan tangan kuat dan cepat siku dilipat kedua tangan menggenggam agar gerakan keki juga cepat dan kuat.
  4. Setelah kurang lebih 20 m, dari garis start langkah diperlebar dan sikap badan condong agak dinaikkan sedikit seperti pesawat terbang naik ke udara, ayunan tangan dan gerakan langkah kaki serta kekuatan harus ditingkatkan'.
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan kordinasi gerakan lalu temukan pola yang paling sesuai dengan mereka.

### **3 . Pembelajaran Teknik Memasuki Garis Finish**

Setelah menempuh jarak 100 m dengan kecepatan maksimal, gerakan selanjutnya memasuki garis finish. Teknik memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut.

- a. Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finish* masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
- b. Setelah sampai kurang lebih satu meter di depan garis *finish* merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatan
- c. Sampai garis *finish* membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salahsatu bahu ke depan. Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan,

### **E.MetodePembelajaran.**

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Discovery Learning*
3. Metode : Resiprokal

## F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<p>Menyapa dan mengucapkan salam.</p> <p>Berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</p> <p>Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</p> <p>Memberikan motivasi, menjelaskan tujuan dan manfaat materi pembelajaran.</p> <p>Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan (pengamat-pelaku), membagikan LKS, mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi, melakukan penilaian).</p>	10 menit
<b>Inti</b>	<p>Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan (permainan mencuri ekor), didahului dengan peregangan ringan.</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>scientific</i> dan dengan metode resiprokal.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Mengamati</u></b></p> <p>Membaca informasi tentang gerak fundamental atletik lari jarak pendek/sprint</p> <p>Mencari informasi tentang gerak fundamental atletik lari jarak pendek/sprint dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <p>Mengamati atletik lari jarak pendek/sprint secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental atletik lari jarak pendek/sprint dan membuat catatan hasil pengamatan (<i>Discovery Learning</i>).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Menanya</u></b></p> <p>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila berlari sambil memejamkan mata?, Bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</p> <p>Menanyakan berbagai hal yang ingin diketahui lebih lanjut baik kepada teman sebaya maupun kepada guru</p>	100 menit

	<p>Melakukan berbagai klarifikasi kepada guru mengenai berbagai hal yang belum dipahami (<i>Discovery Learning</i>).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Mencoba/Eksplorasi</u></b></p> <p>Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi  Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan start lari jarak pendek sesuai dengan hasil pengamatan.  Peserta didik mengamati gerakan yang dicontohkan.  Pesertadidik dibagi menjadi 2 kelompok  Pesertadidik mengambil bahan ajar yang disiapkan oleh guru, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok.  Peserta didik membagi tugas, siapa yang pertama kali melakukan start lari jarak pendek dengan diberi aba-aba bersedia, siap ,ya”, seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan start jongkok dan yang lain menjadi pengamat  Peserta didik melakukan tehnik lari dengan badan condong kedepan disertai tangan diayun dilakukan secara kelompok maupun perorangan.  Peserta didik melakukan latihan merebahkan badan dengan tidak mengurangi kecepatan untuk memasuki garis finish.  Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.  Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Menalar</u></b></p> <p>Peserta didik menilai gerakan lari jarak pendek, mulai start, lari, dan gerakan memasuki finish secara individu  Secara berkelompok peserta saling menilai gerakan lari jarak pendek  Pengamat berusaha menilai gerakan start jongkok yang dilakukan oleh pasangan dan berusaha mengambil kesimpulan gerakan yang paling sesuai dengan gambar.  Peserta didik saling memberi masukan dan melakukan perbaikan sesuai dengna hasil</p>	
--	--	--

	<p>pengamatan dan simpulan (<i>Discovery Learning 4</i>)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Mengkomunikasikan</u></b></p> <p>Peserta didik melakukan start sesuai dengan keinginan sendiri yang paling cocok dengan dirinya sendiri</p> <p>Peserta didik melakukan lari cepat dengan kecondongan sesuai dengan dirinya sendiri</p> <p>Peserta didik melakukan lari dan memasuki finish sesuai dengan fersi yang paling cocok untuk dirinya sendiri</p> <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama melakukan kegiatan untuk dijadikan bahan penilaian</p> <p>Guru melakukan penilaian (pengetahuan, sikap, dan keterampilan) selama pembelajaran berlangsung.</p>	
<b>Penutup</b>	<p>Merangkum dan menyimpulkan materi pembelajaran secara bersama-sama.</p> <p>Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi lari jarak pendek</p> <p>Memberikan umpan balik dan rencana kegiatan pembelajaran berikutnya</p> <p>Berdoa bersama dan menyampaikan salam.</p>	10Menit

#### **G. Sumber Belajar**

Bahan & Alat Belajar :Perangkatkun(1 set), peluit, *stopwatch*/ Lembar Kerja Siswa (Judul: Teknik Dasar lari sprintoleh MGMP PJOK).

Sumber Belajar:

1. Muhajir, *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas VII SMP*, Jakarta: Kemdikbud, 2013
2. Muhajir, *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas VII SMP*, Jakarta: Kemdikbud, 2013
3. LKS Penjaskes Siswa kelas VII

## I. Penilaian Hasil Belajar

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Penilaian Pengetahuan

##### 1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi lari jarak pendek, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas Kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

##### 2) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	$\Sigma$	
1.	Jelaskan caramelakukan teknik <i>start</i> aba-aba “Bersedia” lari jarak pendek!						
2.	Jelaskan caramelakukan teknik <i>start</i> aba-aba “Siaap” lari jarak pendek!						
3.	Jelaskan caramelakukan teknik <i>start</i> aba-aba “Yaa” lari jarak pendek!						
4.	Jelaskan caramelakukan gerakan teknik lari jarak pendek!						
5.	Jelaskan caramelakukan teknik gerakan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek!						

##### 3) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar *start*, teknik gerakan Lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1: jika tidak satu pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

*b. Penilaian Keterampilan*

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil kecepatan waktu melakukan gerakan).

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lari 100 m)		
Gerakan <sup>start</sup> laricepat (Skor 3)	Gerakanayunan lengandangerakan kaki saatberlari (Skor 4)	Sikapbadan saat <sup>finish</sup> (Skor 3)			

3) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

**Kriteria skor : Pelaksanaan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m (Proses)**

- Sikap gerakan kaki

Skor 4 jika:

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paham dan terayunkan kedepan

(4) lututagakbengkok

Skor 3: jikatigakriteriadilakukansecarabenar

Skor 2: jikahanyaduakriteria yang dilakukansecarabenar

Skor 1: jikahanyasatukriteria yang dilakukansecarabenar

Skor 0: jikatidaksatupunkriteriadilakukansecarabenar

• Sikapgerakanlengan

Skor 4 jika:

(1) lengandiayunkedepanassebatashidung

(2) sikutditekukkuranglebihmembentuksudut 90 derajat

(3) lengandiayunkansecarabergantiansecarakonsisten

(4) lengandiayunkankedepandankebelakang

Skor 3: jikatigakriteriadilakukansecarabenar

Skor 2: jikahanyaduakriteria yang dilakukansecarabenar

Skor 1: jikahanyasatukriteria yang dilakukansecarabenar

Skor 0: jikatidaksatupunkriteriadilakukansecarabenar

• Sikapposisi badan

Skor 4 jika:

(1) saatberlaribadan rileks

(2) kepalasegarispunggung

(3) pandangankedepan

(4) badancondongkedepan

Skor 3: jikatigakriteriadilakukansecarabenar

Skor 2: jikahanyaduakriteria yang dilakukansecarabenar

Skor 1: jikahanyasatukriteria yang dilakukansecarabenar

Skor 0: jikatidaksatupunkriteriadilakukansecarabenar

4) Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak pendek 100 meter)

Perolehan Nilai	Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
-----------------	--------------------	-------------------

Putra	Putri		
..... < 17 detik	..... < 20 detik	100%	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	90%	Baik
18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	80%	Cukup
19.01 – 20.00 detik	22.01 – 23.00 detik	70%	Kurang
..... > 20 detik	..... > 23 detik	60%	Kurang Sekali

### c. Penilaian Perilaku

#### 1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3.

(Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

#### a) Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku Yang Dinilai	CEK (✓)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

#### a. Rekapitulasi Penilaian



No	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
dst					

Magelang, 15 Oktober 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“LOMPAT JAUH”**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Lompat Jauh  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

#### B. Kompetensi Dasar

- 3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional \*)
- 3.4 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional \*)

#### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Peserta didik mampu menjelaskan awalan dalam lompat jauh
- 3.1.2 Peserta didik mampu menjelaskan tolakan dalam lompat jauh
- 3.1.3 Peserta didik mampu menjelaskan melayang di udara dalam lompat jauh
- 3.1.4 Peserta didik mampu menjelaskan mendarat dalam lompat jauh
- 4.1.1 Peserta didik mampu melakukan awalan dalam lompat jauh
- 4.1.2 Peserta didik mampu melakukan tolakan dalam lompat jauh
- 4.1.3 Peserta didik mampu melakukan melayang di udara dalam lompat jauh
- 4.1.4 Peserta didik mampu melakukan mendarat dalam lompat jauh

#### D. Materi Pembelajaran

##### Materi Reguler

##### - Lompat jauh

Lompat jauh adalah jenis olahraga atletik yang dimana sang atlet harus menggabungkan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan kembali mendarats ejauh-jauhnya dalam bak pasir.

Teknik-teknik yang harus dipejari ketika akan melakukan olahraga lompat jauh diantaranya adalah, teknik awalan, teknik tumpuan, teknik melayang dan mendarat. Berikut ini adalah penjelasannya:

##### a. Teknik Awalan

*Jumper* melakukan ancang-ancang sekitar 20-30 meter dari garis lompat kemudian mendekati garis tersebut sambil meningkatkan kecepatan lari. Namun jumper harus bisa mengendalikan kecepatan lari, terutama di 3-5 akhir sebelum garis lompat dan mempersiapkan untuk melakukan pengalihan dari kecepatan lari awalan (*gerak horizontal*) menuju tolakan/loncatan (*gerak vertikal*).

##### b. Teknik Tolakan atau Loncatan

Tolakan adalah tahap dimana kaki melakukan lompatan di garis lompat untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat.

Ketika melakukan tolakan, kaki sedikit dibengkokkan, kaki ditapakkan dan tungkai diluruskan. Gerakan tolakan ini memerlukan kekuatan, kecepatan dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas garis loncat.

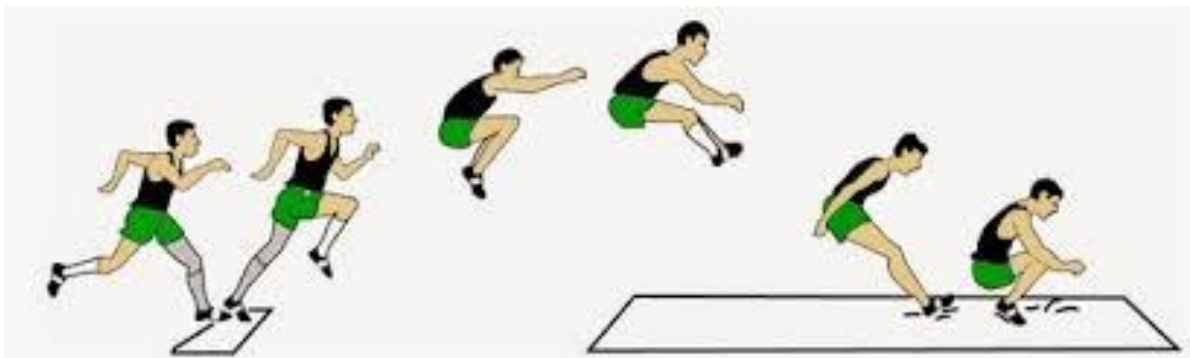
##### c. Teknik Melayang

Gerakan kaki seperti berjalan ketika posisi tubuh melayang, itu akan memudahkan dan memperluas jarak pendaratan anda. Selain itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika tubuh jumper berada dalam posisi melayang.

1. Menjaga keseimbangan badan.
2. Berusaha melayang diudara selama mungkin
3. Mempersiapkan kaki untuk melakukan pendaratan.

##### d. Teknik Pendaratan

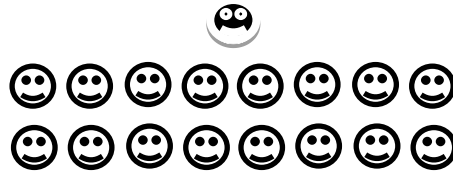
Pendaratan dilakukan dengan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan. Hal ini dilakukan agar ketika proses pendaratan, Anggota badan lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki.



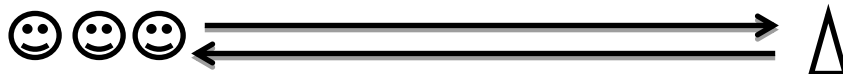
## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- Membariskan siswa dengan formasi 2 bersyaf atau disesuaikan dengan jumlah peserta didik



- Guru memberi salam dan memimpin berdoa sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran
  - Guru mempersensi kehadiran siswa dan menanyakan keadaan kesehatan siswa secara umum
  - Guru menyampaikan apersepsi
  - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
  - Pemanasan dimulai dengan berlari dilapangan bolavoli 2 kali putaran
  - Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dinamis
  - Dilakukan permainan pemanasan
    - o Nama permainan : Balap Katak
- Peraturan :
- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok
  - Setiap kelompok saling berlawanan untuk berlomba melompat dengan 2 kaki sampai cone kemudian kembali dengan lari sprint
  - Putaran kedua, setiap kelompok berlomba melompat dengan satu kaki sampai cone dan kembali dengan kaki kebalikannya
  - Tim yang terlebih dahulu kembali yang memenangkan permainan



### 2. Kegiatan Inti

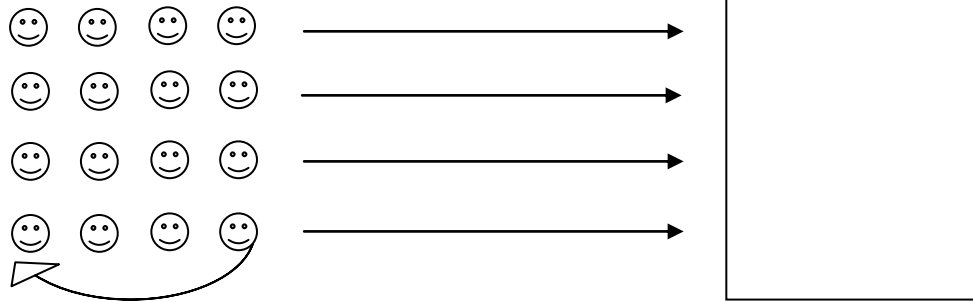
- Mengamati

Guru menunjuk salah satu siswa untuk maju ke depan dan memperagakan lompat jauh. Sedangkan siswa lainnya mengamati gerakan
- Menanya
  1. Apa saja tahapan dalam lompat jauh?  
Jawab : awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat
  2. Bagaimana tahapan tolakan dalam lompat jauh?  
Jawab : menolak dengan satu kaki yang terkuat dengan sudut  $45^{\circ}$
  3. Bagaimana sikap melayang di udara gaya jongkok dalam lompat jauh?  
Jawab : kedua tangan didorong lurus ke depan, kedua kaki diangkat tinggi lurus ke depan

- Mencoba

Latihan (practice)

Didalam latihan ini siswa diajarkan melakukan tahapan-tahapan dalam lompat jauh. Siswa melakukan lompat jauh dengan awalan 3 langkah terlebih dahulu, setelah melakukan kembali ke barisan paling belakang. Siswa mencoba sebanyak 3-5 kali.

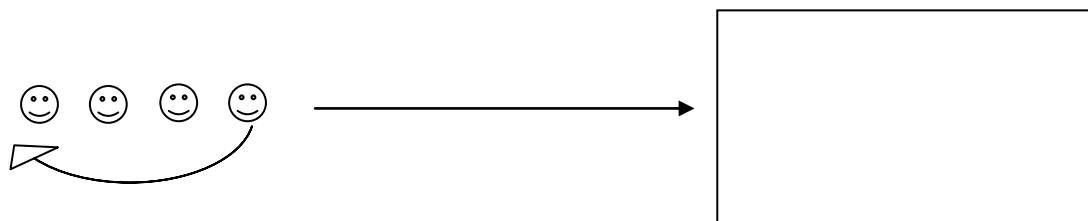


- Menalar/mengasosiasi

Peserta didik menemukan caramelakukanlompat jauh dengan berbagai tahapan dari awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat.

- Mengomunikasikan

Siswa melakukan lompat jauh sesuai tahapan-tahapan yang sudah dipelajari saat latihan. Siswa melakukan dengan awalan yang panjang sesuai yang diinginkan.



### 3. KegiatanPenutup

- Pendinginan
- Melakukan refleksi dan evaluasi
- Menyimpulan hasil pembelajaran
- Kemudian diakhiri dengan doa penutup pembelajaran

## F. Penilaian

### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk keterampilan peserta didik

- Awalan
  - Nilai 1 jika awalan berlari
  - Nilai 2 jika awalan berlari tanpa mengurangi sampai titik tolakan
- Tolakan
  - Nilai 1 jika saat melakukan tolakan dengan satu kaki
  - Nilai 2 jika saat melakukan tolakan tidak ragu-ragu
- Melayang di udara
  - Nilai 1 jika kedua tangan lurus ke depan
  - Nilai 2 jika kedua kaki diangkat ke atas
- Mendarat
  - Nilai 1 jika posisi jongkok
  - Nilai 2 jika kedua tangan lurus ke depan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Pengamatan sikap (afektif):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu menunjukkan sikap sportif, kerjasama, disiplin dan tanggung jawab.

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan perilaku yang diharapkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Tes pengetahuan (kognitif):

Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru tentang materi lompat jauh gaya jongkok

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai 2

- Nilai 1 jika jawaban kurang lengkap
- Nilai 2 jika jawaban lengkap

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa

$\frac{\text{Nilai keterampilan} + \text{nilai sikap} + \text{nilai pengetahuan}}{3} =$
---

## 2. RUBRIK PENILAIAN

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

No	Nama	Aspek yang dinilai								Nilai
		Awalan		Tolakan		Melayang		Mendarat		
		1	2	1	2	1	2	1	2	
1										
2										
3										
4										
5										
Dst										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 8										

### RUBRIK PENILAIAN SIKAP SAAT PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

No	Nama	Aspek yang dinilai				Nilai
		Sportif	Kerjasama	Disiplin	Tanggungjawab	
1						
2						
3						
4						
5						
Dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 4						



**RUBRIK PENILAIAN**  
**TES PENGETAHUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

No	Nama	Soal			Nilai
		Apa saja tahapan dalam lompat jauh?	Bagaimana tahapan tolakan dalam lompat jauh?	Bagaimana sikap melayang di udara gaya jongkok dalam lompat jauh?	
1					
2					
3					
4					
5					
Dst					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 6					

**G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

1. Media/alat dan bahan

- Bak pasir
- Cone
- Whiteboard
- Spidol

2. Sumber belajar

- Buku penjas kes SMP Kelas VII

Magelang, 28 Oktober 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“JALAN CEPAT”**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Atletik (Jalan Cepat)  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

No	Kompetensi Dasar	Indikator pencapaian kompetensi
1	3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat)	3.3.1 Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.2 Menjelaskan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish.
2	4.3. Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat)	4.3.1 Melakukan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.2 Menggunakan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan jalan cepat yang dimodifikasi.

### **C. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melalui bimbingan guru, peserta didik menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas jalan cepat dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Melalui metode resiprokal dan penugasan yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin selama mengikuti pembelajaran.
3. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dengan mempelajari lembar pratikum siswa (LPS) dan diskusi.
4. Peserta didik dapat menjelaskan konsep berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dengan mempelajari lembar pratikum siswa (LPS) dan diskusi.
5. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dengan mempelajari lembar pratikum siswa (LPS) dan diskusi.
6. Peserta didik dapat melakukan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan lembar pratikum siswa (LPS) secara berpasangan dan berkelompok.
7. Peserta didik dapat menggunakan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan lembar pratikum siswa (LPS) secara berpasangan dan berkelompok.

### **D. Materi Pembelajaran :**

1. Gerak dasar start jalan cepat
2. Gerak dasar langkah kaki jalan cepat
3. Gerak dasar ayunan lengan jalan cepat
4. Gerak dasar memasuki garis finish jalan cepat

### **E. Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Discovery Learning*
3. Metode : Resiprokal dan Penugasan

### **F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

1. Media Pembelajaran :
  - a. Gambar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
  - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
2. Alat Pembelajaran :
  - a. Start block atau bola sejenisnya.
  - b. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
  - c. Tali pembatas
  - d. Bendera start
  - e. Peluit dan Stopwatch.

#### F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</p> <p>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p> <p>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (berkumpul dengan berjalan ke suatu sasaran).</p> <p>5. Guru mempertanyakan “Siapa atlet jalan cepat idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak jalan cepat?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.</p>	10 menit
Inti	<p>1 Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <p>1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start jalan cepat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak langkah kaki jalan cepat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p>	100 menit

	<p>3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak ayunanlengan jalan cepat melalui pengamatan buku tekspelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>4) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memasukigaris finish jalan cepat melalui pengamatan buku tekspelajaran dan peragaan peserta didik lain yangdianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>5) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p><b>b. Menanya</b></p> <p>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start jalan cepat, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan langkah kaki jalan cepat, yang dimediasi oleh100 menitguru?</p> <p>3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan ayunan lengan jalan cepat, yang dimediasi olehguru?</p> <p>4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan memasuki garis finisg jalan cepat, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat, yang dimediasi olehguru?</p> <p><b>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</b></p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak startjalan cepat secara berkelompok mencari jawaban yangdipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerjasama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, gurumenyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas,tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat(tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didikuntuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak langkah kaki jalan cepat secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkannilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dandisiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama,sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yangdilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugaspeserta didik untuk saling mengoreksi kesalahantemannya.</p>	
--	--	--

	<p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak ayunan lengan jalan cepat secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak memasuki garis finish jalan cepat secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahannya.</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p><b>d. Menalar / Mengasosiasi</b> Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan jenis start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dengan kecepatan jalan cepat.</p> <p><b>e. Mengomunikasikan</b> 1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish dalam perlombaan jalan cepat dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat yang digunakan dengan kecepatan yang akan dicapai, misalnya jika hendak</p>	
--	--	--

	<p>jalan dengan cepat, maka badan harus dicondongkan ke depan dan kaki melangkah dengan lebar-lebar.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya berjalan berkelok-kelok dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
<b>Penutup</b>	<p>Merangkum dan menyimpulkan materi pembelajaran secara bersama-sama.</p> <p>Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi lari jarak pendek</p> <p>Memberikan umpan balik dan</p> <p>rencana kegiatan pembelajaran berikutnya</p> <p>Berdoa bersama dan menyampaikan salam.</p>	10 Menit

## H. Penilaian

### 1. Penilaian Sikap

#### 2. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/ teknik penilaian

Uji tulis

b. Bentuk instrument dan instrumen (**sebaiknya dilampirkan**)

Soal uji tulis

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1	<p><b>Fakta</b></p> <p>Sebutkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish!</p> <p>Sebutkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish!</p>	
2	<p><b>Konsep</b></p> <p>Jelaskan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish!</p> <p>Sebutkan berbagai kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak jalan cepat</p>	
3	<p><b>Prosedur</b></p> <p>Jelaskan cara melakukan</p>	



	keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat!	
--	---	--

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a. Soal nomor 1

- Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b. Soal nomor 2

- Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c. Soal nomor 3

- Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d. Soal nomor 4

- Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 14

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/14 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai	Predikat
$0,00 < \text{Nilai} \leq 1,00$	D.
$1,00 < \text{Nilai} \leq 1,33$	D+
$1,33 < \text{Nilai} \leq 1,66$	C-
$1,66 < \text{Nilai} \leq 2,00$	C
$2,00 < \text{Nilai} \leq 2,33$	C+
$2,33 < \text{Nilai} \leq 2,66$	B-
$2,66 < \text{Nilai} \leq 3,00$	B
$3,00 < \text{Nilai} \leq 3,33$	B+
$3,33 < \text{Nilai} \leq 3,66$	A-
$3,66 < \text{Nilai} \leq 4,00$	A

### 3. Penilaian Keterampilan

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Lakukan teknik dasar Jalan Cepat

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Gerakan start jalan cepat (Skor 3)	Gerakan ayunan lengan dan gerakan kaki saat jalan cepat (Skor 4)	Sikap badan saat finish)	Penilaian Produk (Tes lari 100 m		
....	....	....	....	....	

#### Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan **Gerak Jalan Cepat**

- **Sikap gerakan kaki**

Skor 4 :jika

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus terendang lurus dengan cepat
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun kedepan

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- **Sikap gerakan lengan**

Skor 4 jika:

- (1) Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (2) Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90
- (3) Lengan diayun secara bergantian secara konsisten
- (4) Lengan diayunkan kedepan belakang

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Sikap posisi badan**

Skor 4 jika:

- 1 Saat berlari badan rilek
- 2 kepala sebaris punggung
- 3 pandangan kedepan
- 4 badan condong kedepan

Skor 3; jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c. Pengolahan Skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik :  $SP/9 \times 4$

Rentang nilai ketrampilan

Nilai	Predikat
$0,00 < \text{Nilai} \leq 1,00$	D.
$1,00 < \text{Nilai} \leq 1,33$	D+
$1,33 < \text{Nilai} \leq 1,66$	C-
$1,66 < \text{Nilai} \leq 2,00$	C
$2,00 < \text{Nilai} \leq 2,33$	C+
$2,33 < \text{Nilai} \leq 2,66$	B-
$2,66 < \text{Nilai} \leq 3,00$	B
$3,00 < \text{Nilai} \leq 3,33$	B+
$3,33 < \text{Nilai} \leq 3,66$	A-
$3,66 < \text{Nilai} \leq 4,00$	A

d. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak jalan cepat menempuh jarak 3.000 m

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 3.000 m dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis start.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 3.000 m.
- (3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
.....>20 menit	..... <25 menit	100 %	Sangat Baik
21-22 menit	26-27 menit	90 %	Baik
23-24 menit	28-29 menit	80 %	Cukup
25-26 menit	30-31 menit	70 %	Kurang
<26 menit	.... < 31 menit	60 %	Kurang sekali

c. Penilaian hasil keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak

menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% = ..... ditambah dengan

Skor hasil gerak X 30% = ..... sama dengan .....

Magelang, 1 Oktober 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PLT



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“SENAM LANTAI”**

**Roll Depan**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Senam Lantai (Roll Depan)  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan factual, konseptual, procedural, berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

## B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Kompetensi
1	<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>	<p>1.1.1 Siswa dapat bertanggung jawab dengan kegiatan awal seperti berdo'a, dan memimpin stretching.</p> <p>1.1.2 Siswa dapat bekerjasama dengan teman sejawat</p> <p>1.2.1 Siswa bertanggung jawab atas sarana dan prasarana yang telah dipakai</p>
2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p>	<p>2.1.1 Mengembalikan alat-alat ke tempatnya setelah menggunakan.</p> <p>2.1.2 Berhati-hati dalam melakukan aktivitas gerak.</p> <p>2.1.3 Bersemangat dalam melaksanakan aktivitas.</p>
3	3.7 Mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai	<p>3.1.1 Menjelaskan teknik awalan.</p> <p>3.1.2 Menjelaskan teknik tumpuan.</p> <p>3.1.3 Menjelaskan teknik gerakan roll.</p> <p>3.1.4 Menjelaskan teknik mendarat.</p>
4	4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai	<p>4.1.1 mempraktikkan teknik awalan</p> <p>4.1.2 Gerakan lanjutan</p> <p>4.1.3 mempraktikkan teknik tumpuan..</p> <p>4.1.4 mempraktikkan teknik sikap akhir.</p>

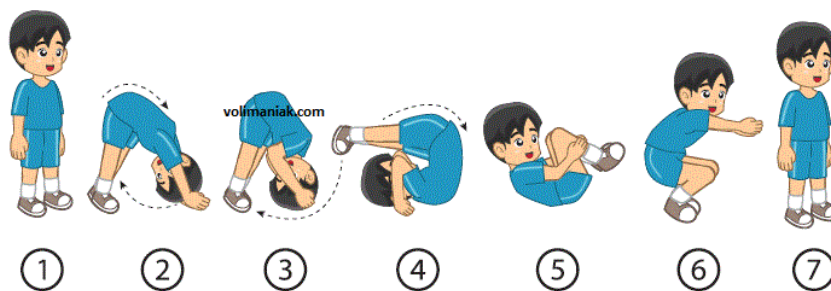
### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran
2. Siswa mengetahui garis besar dari teknik senam lantai roll depan
3. Siswa mampu melakukan teknik dasar dari roll depan.

### D. Materi Ajar :

Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis.

*Roll* depan adalah salah satu gerakan gimnastik dasar yang tampak seperti gerakan jungkir balik yang indah. Untuk melakukan gerakan dengan benar, Anda harus dapat bergerak dari posisi awal ke putaran dan kembali lagi dengan kaki Anda dalam satu gerakan. Dibutuhkan latihan untuk melakukan roll depan tanpa menggunakan tangan yang menopang Anda saat Anda berdiri.



Unsur-unsur senam :

#### **Kalestenik**

- Latihan tubuh tanpa menggunakan Alat (latihan bebas) untuk kelentukan, keluwesan, dan memelihara ketrampilan.

#### **Tumbling**

- Suatu latihan ketangkasan dengan badan berputar atau melenting. Pada saat berputar/melenting, tangan bertumpu atau melayang di udara

### E. Metode Pembelajaran :

Pendekatan	: <i>Scientific</i>
Strategi	: <i>Cooperative Learning</i>
Teknik	: <i>Example Non Example</i>
Metode	: Memberi contoh, Penugasan, Tanya Jawab, Diskusi, dan



## Ceramah

### F. Langkah-Langkah Pembelajaran

Tahapan	Kegiatan	Waktu
A. Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</li> <li>➤ Melakukan streacing</li> </ul>	10 menit
B. Kegiatan Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan senam lantai</li> <li>➤ Peserta didik mengamati perlombaan senam lantai roll dan kayang secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar senam lantai roll depan belakang dan kayang.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik senam lantai roll depan (sikap awal, tumpuan, gerak lanjutan, dan sikap akhir) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan roll depan, apakah hasil awalan mempengaruhi hasil akhir, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</li> <li>➤ Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang senam terhadap kesehatan</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan awalan secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama,</li> </ul>	100 menit

	<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerak lanjutan secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>➤ Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap akhir secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>➤ Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, gerak lanjutan, sikap akhir) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga senam roll depan (awalan, gerak lanjutan, dan hasil roll).</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan perlombaan senam roll dan kayang dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	
--	---	--

C. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Untuk meminimalisir cedera dianjurkan siswa melakukan stretcink, berhati-hati dalam melakukan olahraga, saat pendaratan tumpuan harus benar dll.</li> <li>➤ Pemberian evaluasi dan tanya jawab atas pembelajaran yang berlangsung.</li> <li>➤ Pemberian tugas individu atau kelompok</li> <li>➤ Pendinginan, berbaris, berdoa, salam dan berjabat tangan dengan guru.</li> </ul>	10 menit
------------	---	----------

## G. Penilaian

### 1. Teknik penilaian :

#### a. Tes unjuk kerja ( psikomotor)

- Tes senam meliputi gerakan roll depan diudara rentang nilai 1-4
- Skor maksimal 4 apabila memenuhi aspek awalan, tumpuan, gerak lanjutan, dan hasil gerakan.

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{ skor yang diperoleh}}{\sum \text{ skor maksimal}} \times 50\%$$

#### b. Pengamatan sikap ( afeksi)

- Sportifitas, antusias, kedisiplinan, kerapian, inisiatif.
- Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang disediakan, setiap cek skor 1

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{ skor yang diperoleh}}{\sum \text{ skor maksimal}} \times 30\%$$

#### c. Kuis atau kognisi

- Mengetahui tentang teknik-teknik dasar senam roll depan.
- Dengan memberikan soal tulis untuk ngengetahui pengetahuan siswa tentang senam lantai roll depan.

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{ skor yang diperoleh}}{\sum \text{ skor maksimal}} \times 20\%$$

### 2. Rubrik Penilaian

#### a. Ranah Psikomotor

No	Aspek yang dinilai	Centang
1.	Siswa dapat melakukan awalan roll depan	
2.	Siswa dapat melakukan tumpuan roll depan	
3.	Siswa dapat melakukan gerak lanjutan roll depan	
4..	Hasil	
	Jumlah	
	Skor maksimal = 4	

$$\text{Nilai unjuk kerja} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

#### b. Ranah Kognitif

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Ada berapa macam teknik roll dalam senam lantai?				
2.	Bagaimana proses dalam senam lantai roll depan ?				
3.	Ada berapa sikap saat melakukan senam lantai roll depan?				
4..	Bagaimana agar saat mengguking tidak terjadi sakit di daerah kepala?				
	Jumlah				
	Skor maksimal = 16				

$$\text{Nilai unjuk kerja} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

#### c. Ranah Afektif

<i>No</i>	<i>Perilaku yang diharapkan</i>	<i>Ceklist</i>
1.	Bekerjasama dengan teman	
2.	Perilaku sesama teman	
3.	Mentaati peraturan	
4.	Menghormati teman yang mengoreksi	
5.	Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
	Jumlah	
	Skor maksimal = 5	

$$\text{Nilai sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

**NILAI AKHIR = Nilai Psikomotor + Nilai Kognitif + Nilai Afektif**

Magelang, 15 September 2017

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi

NIP.195805101981031022

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho

NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“PERMAINAN SEPAKBOLA”**

**Mengumpan, Menghentikan, Menggiring**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nugroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Permainan Sepakbola ( Mengumpan,  
Menghentikan, Menggiring)  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**B. Kompetensi Dasar**

- 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*)
- 4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*)

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- 3.1.1 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar Menendang/mengumpan bola dalam permainan sepakbola
- 3.1.2 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar Menghentikan bola dalam permainan sepakbola
- 3.1.3 Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar Menggiring bola dalam permainan sepakbola
- 4.1.1 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar Menendang/mengumpan bola dalam permainan sepakbola
- 4.1.2 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar Menghentikan bola dalam permainan sepakbola
- 4.1.3 Peserta didik mampu melakukan teknik dasar Menggiring bola dalam permainan sepakbola
- 4.1.4 Peserta didik mampu bermain dalam permainan sepakbola

**D. Materi Pembelajaran**

Materi Reguler

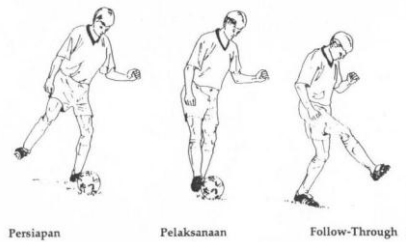


- Menendang/mengumpan bola

Mengumpan adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepakbola. Teknik mengumpan sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan.

Secara umum ada 3 jenis teknik mengumpan dalam permainan sepak bola yaitu : dengan kaki bagian luar, dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki atau kura-kura.

Untuk melakukan mengumpan dalam permainan sepakbola perlu memperhatikan prinsip-prinsip : Sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir

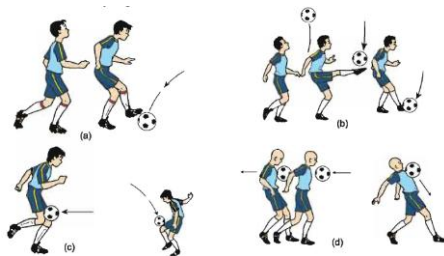


- Menghentikan bola

Teknik menghentikan bola (kontrol) adalah menghentikan bola yang sedang bergerak agar berada dalam penguasaan kita. Tujuannya adalah untuk bisa menguasai bola saat kita mendapatkannya.

Teknik dasar menghentikan bola ini bisa dilakukan menggunakan kaki, dada, paha.

Untuk melakukan menghentikan bola dalam permainan sepakbola perlu memperhatikan prinsip-prinsip : sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir



- Menggiring bola

Menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki, bagian luar dan menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Untuk melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola perlu memperhatikan prinsip-prinsip : sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir



### Materi Remedial

- Materi remedial merupakan penyerderhanaan dari materi reguler. Siswa melakukan teknik sesuai batas maksimalnya dan tujuan pembelajarannya pun dirumuskan sesuai dengan kesulitan yang dialami peserta didik.

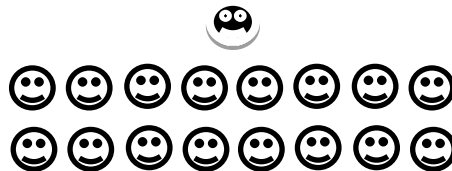
### Materi Pengayaan

- Materi pengayaan merupakan kegiatan penambahan materi yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

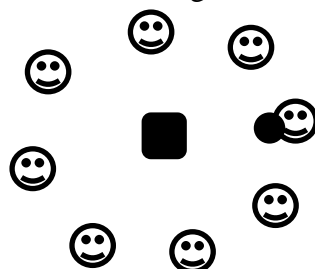
- Membariskan siswa dengan formasi 2 bersyaf atau disesuaikan dengan jumlah peserta didik



- Guru memberi salam dan memimpin berdoa sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran
- Guru mempresensi kehadiran siswa dan menanyakan keadaan kesehatan siswa secara umum
- Guru menyampaikan apersepsi
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- Pemanasan dimulai dengan berlari dilapangan sepakbola 1 kali
- Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dinamis
- Dilakukan permainan pemanasan :
- Nama permainan : kucing-kucingan

#### Peraturan :

- o Siswa membentuk 3 kelompok kecil, kemudian tiap kelompok kecil menuju cone yang disediakan untuk area bermain dan menentukan 1 orang menjadi kucing dan membentuk formasi lingkaran
- o Siswa yang menjadi kucing ditengah berusaha mengejar bola
- o Siswa melakukan umpan mendatar
- o Bola yang terebut oleh kucing, maka ia berganti menjadi kucing



## 2. Kegiatan Inti (100 Menit)

### - Mengamati

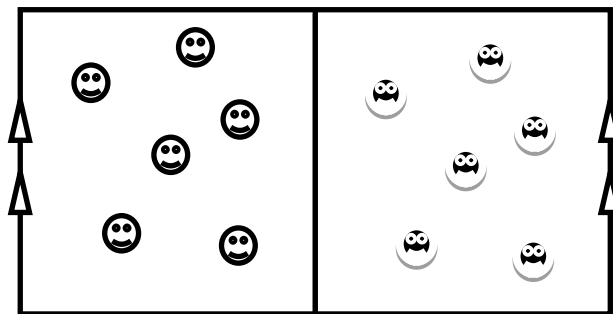
#### Game 1

Siswa melakukan permainan sepakbola yang dimodifikasi terlebih dahulu dengan menerapkan gerakan mengumpan, menghentikan dan menggiring bola dengan semampunya. Siswa saling mengamati gerakan yang dilakukan.

Alat : lapangan sepakbola, bola, cone

Peraturan permainan :

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian melakukan permainan sepakbola modifikasi saling berlawanan
- Menggunakan gawang 1 meter dengan cone dan tidak boleh dijaga
- Tendangan dan mengumpan harus menyusur tanah
- Tim yang mencetak gol lebih banyak yang memenangkan permainan



### - Menanya

1. Dimana perkenaan yang tepat saat mengumpan bola agar mendarat/menyusur tanah?

Jawab : perkenaan kaki pada bola bagian tengah atas agar bola menyusur ke tanah

2. Bagaimana cara agar mudah mengontrol bola saat menggiring bola dalam permainan sepakbola?

Jawab : bola di dorong sedikit di depan badan, sehingga kaki lebih mudah menjangkau bola

3. Bagaimana cara melakukan teknik dasar mengumpan bola dengan kaki bagian dalam?

Jawab : Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk. Kaki sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

### - Mencoba

Latihan (practice)

Didalam latihan ini siswa diajarkan melakukan teknik dasar mengumpan dan menghentikan bola secara berpasangan. Setelah mengumpan bola siswa berlari kearah jalannya bola dan berbaris dibarisan paling belakang

### Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- Kaki sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

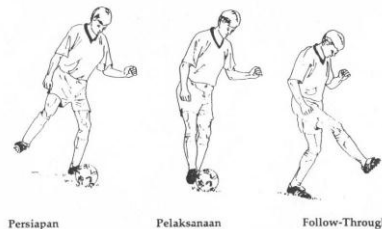
### Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan sedikit condong kedepan
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

### Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan sedikit condong kedepan
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

### Gambar teknik dasar mengumpan/menendang bola



Persiapan

Pelaksanaan

Follow-Through

Mengumpan dengan kaki bagian dalam

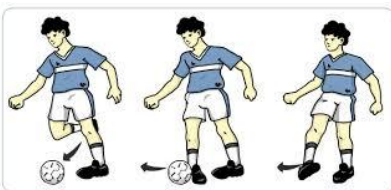


Persiapan

Pelaksanaan

Follow-Through

Mengumpan dengan kaki bagian punggung/kura-kura



Mengumpan dengan kaki bagian luar



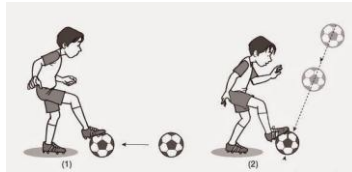
menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



menghentikan bola dengan punggung kaki



menghentikan bola dengan kaki bagian luar



menghentikan bola dengan telapak kaki

Gambar siswa melakukan latihan berpasangan



Dilanjutkan melakukan latihan menggiring bola zig-zag melewati cone

Caranya sebagai berikut :

Cara Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam Pada Sepak bola :

- Langkah pertama adalah Anda harus Berdiri dengan sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Setelah itu badan condong ke depan.
- Letakkan bola di depan kaki kanan.
- Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.

### Cara Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar :

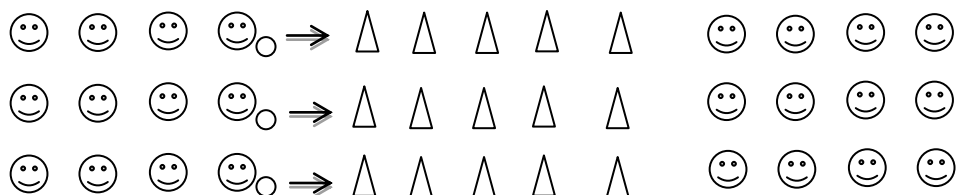
- Langkah pertama adalah Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Yang kedua Badan condong ke depan.
- Kemudian letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan Anda.
- Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.

### Cara menggiring bola dengan punggung kaki

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan



### Gambar siswa melakukan menggiring zig-zag berkelompok



### - Menalar/mengasosiasi

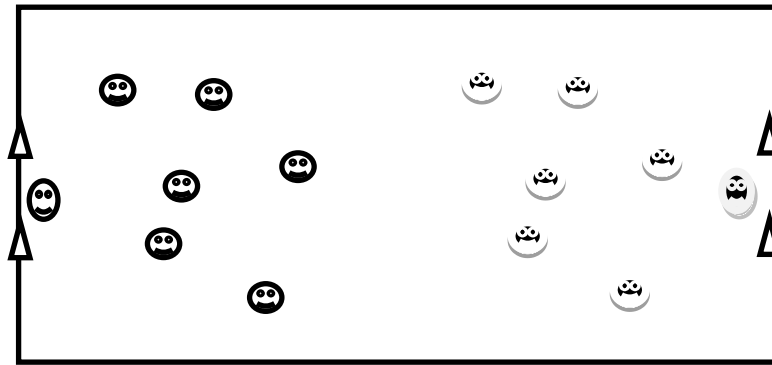
Peserta didik menemukan teknik teknik dasar menendang/mengumpan, menghentikan dan menggiring bola dari sikap awal hingga sikap akhir yang tepat

- Mengomunikasikan

Siswa melakukan permainan sepakbola dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari didalam permainan

Peraturan permainan :

- Membagi siswa menjadi 2 tim
- Tiap tim memiliki gawang 2 meter dan dijaga oleh kiper
- Tim yang mencetak gol lebih banyak yang memenangkan permainan



### 3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Pendinginan
- Melakukan evaluasi
- Menyimpulkan hasil pembelajaran
- Kemudian diakhiri dengan doa penutup pembelajaran

## F. Penilaian

### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Siswa melakukan gerakan teknik dasar mengumpan bola dalam sepakbola dengan benar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk keterampilan peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3

- Sikap awal
  - Nilai 1 jika salah satu kaki ditarik ke belakang
  - Nilai 2 jika kaki tumpu diletakkan disamping bola
  - Nilai 3 jika pandangan lurus ke depan
- Sikap pelaksanaan
  - Nilai 1 jika perkenaan kaki pada bola di kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar
  - Nilai 2 jika pandangan lurus ke depan
- Sikap akhir
  - Nilai 1 jika kaki untuk menendang bola didorong ke depan dan tidak ditarik ke belakang lagi
  - Nilai 2 jika pandangan lurus ke depan
  - Nilai 3 jika hasil menumpukan tepat sasaran

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Pengamatan sikap (afektif):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu menunjukkan sikap sportif, kerjasama, tanggungjawab dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan perilaku yang diharapkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$



- Tes pengetahuan (kognitif):

Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru tentang materi teknik dasar menendang/mengumpan, menghentikan dan menggiring bola.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai 2

Soal No. 1,2,4

- o Nilai 1 jika jawaban kurang lengkap
- o Nilai 2 jika jawaban lengkap

Soal No. 3

- o Nilai 1 jika jawaban benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa

$\frac{\text{Nilai keterampilan} + \text{nilai sikap} + \text{nilai pengetahuan}}{3} =$
---

## 2. RUBRIK PENILAIAN

### RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MENENDANG/MENGUMPAN,  
MENGHENTIKAN, DAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA

No	Nama	Aspek yang dinilai									Nilai
		Sikap awal			Sikap pelaksanaan		Sikap akhir				
		1	2	3	1	2	1	2	3		
1											
2											
3											
4											
5											
Dst											
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 8											

### RUBRIK PENILAIAN

SIKAP SAAT PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR  
MENENDANG/MENGUMPAN, MENGHENTIKAN, DAN MENGGIRING BOLA  
DALAM SEPAKBOLA

No	Nama	Aspek yang dinilai				Nilai
		Sportif	Kerjasama	Disiplin	Tanggungjawab	
1						
2						
3						
4						
5						
Dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 4						

**RUBRIK PENILAIAN**  
**TES PENGETAHUAN TEKNIK DASAR MENENDANG/MENGUMPAN,**  
**MENGHENTIKAN, DAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA**

No	Nama	Soal				Nilai
		Sebutkan macam-macam teknik mengumpan bola/passing dalam permainan sepakbola!	Dimana perkenaan yang tepat saat mengumpan bola agar mendarat/menyusur tanah?	Sebutkan macam-macam teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola?	Bagaimana cara agar mudah mengontrol bola saat menggiring bola dalam permainan sepakbola?	
1						
2						
3						
4						
5						
dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16						

**G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

1. Media/alat dan bahan
  - Lapangan sepakbola
  - Bola sepak
  - Cone
  - Whiteboard
  - Spidol
2. Sumber belajar
  - Buku penjaskes SMP Kelas VII

Magelang, 30 September 2017

Mengetahui,  
 Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PLT




Amron Affandi

Ananto Esthi Nugroho

NIP.195805101981031022

NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“ATLETIK”**

**Tolak Peluru**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Atletik (Tolak Peluru)  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3JP)

### A. Kompetensi Inti

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.	1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran Bersyukur dengan ucapan atas berlangsungnya pembelajaran. 1.1.2 Selalu berusaha maksimal dan tawakal dengan hasil akhir dalam pembelajaran.
2	2.1 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	2.1.1 Menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri. 2.1.2 Menggunakan sarana dan prasarana dengan baik dan mau bergantian dalam penggunaannya.
3	3.1 Memahami pengetahuan teknik dasar atletik (tolak peluru)	3.1.1. Menjelaskan konsep latihan tolak peluru gaya membelakangi. 3.1.2. Mengetahui cara melakukan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi.
4	4.1 Mempraktikkan teknik dasar dasar atletik (tolak peluru) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	4.1.1. Mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi. 4.1.2. Mempraktikkan gerakan tolak peluru secara keseluruhan.

## B. Materi Pembelajaran

- Tolak Peluru gaya membelakangi adalah tolak peluru yang dilakukan dengan cara membelakangi arah tolakan. Latihan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi adalah sebagai berikut:

### Sikap awal

- Ambil awalan dengan membelakangi arah tolakan, kemudian membungkukkan badan ke depan dan bertumpu pada kaki kanan dan lutut ditekuk, kaki kiri diangkat lurus menuju arah tolakan.

### Pelaksanaan

tarik kaki kanan ke arah tolakan secepat-cepatnya. Kemudian kenakan kaki kiri papan tolakan dengan posisi badan tetap membungkuk serta tangan kiri diluruskan ke atas secara

rileks, dan pandangan ke bawah. Gerakan meluncur ke belakang dengan diawali kaki kanan untuk berjingkrak rendah ke belakang yang disertai ayunan sepakan kaki kiri ke belakang.

- Ketika sikap badan benar-benar condong ke depan, mulailah pendaratan kaki kanan setelah berjingkrak, kemudian disusul kaki kiri, badan segera berputar ke kiri serong ke atas. Kemudian berat badan dipindah ke kaki kiri yang masih ditekuk, dan tangan kanan diarahkan ke sudut tolakan. Peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

#### **Sikap akhir**

- kaki kanan diangkat pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

### **C. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

#### **1. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)**

- Berbaris

Anak-anak dibariskan menjadi 2 shaf bagian dengan guru berada di dipan siswa-siswanya

- Berdoa

Sebelum memulai pelajaran terlebih dahulu untuk berdoa

- Salam

Guru memberikan salam kepada siswa-siswanya dengan mengucapkan “assalamualaikumwr wb atau selamat pagi “

- Presensi

Guru mempresensi siswa yang mengikuti pembelajaran penjas

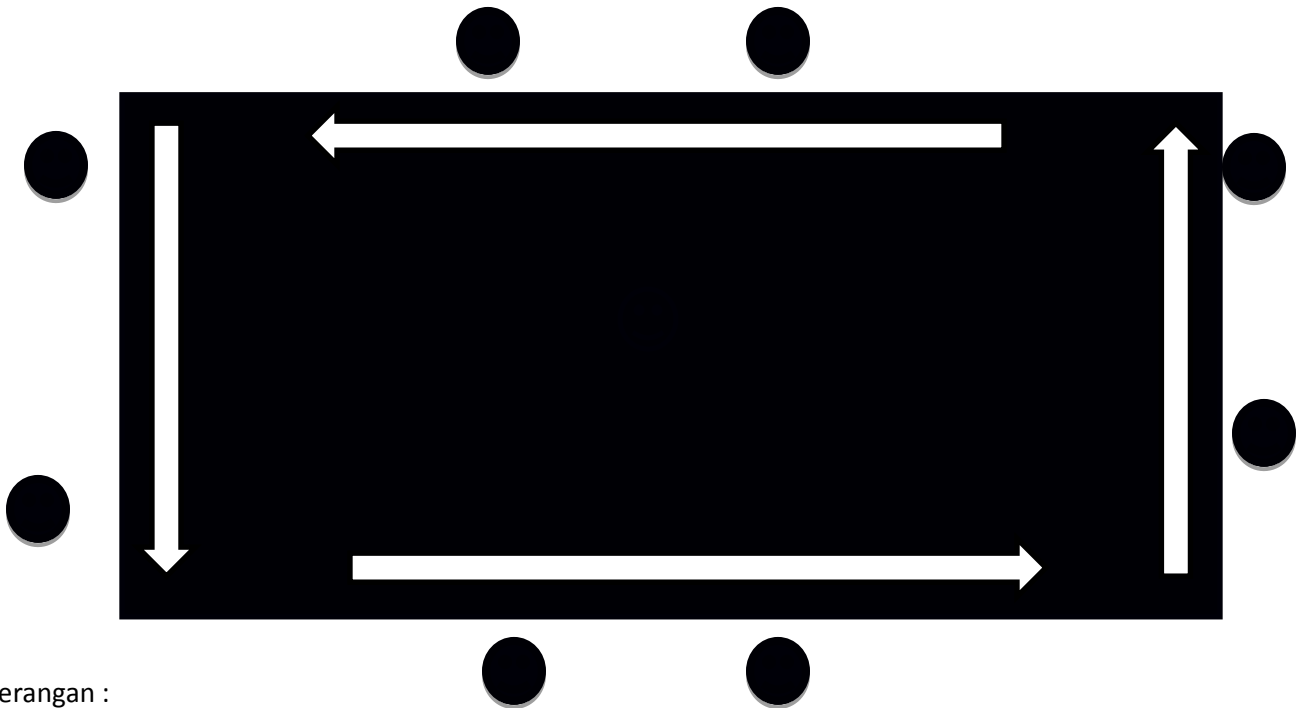
- Appersepsi

Pagi hari ini pembelajarannya adalah atletik nomer lempar. Siapa yang tahu berapa no lempar dalam atletik? Nomer lempar dalam cabang atletik ada empat yaitu lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Hari ini kita akan mempelajari nomer tolak peluru. Siapa yang sudah pernah melakukan gerakan tolak peluru? Ada yang bisa mendefinisikan? Tolak peluru merupakan suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Gaya dalam tolak peluru ada dua, yaitu gaya ortodoks atau menyamping dan gaya o'brien atau gaya membelakangi. Saya akan menyampaikan gaya o'brien atau membelakangi. Kalau ada yang sudah pernah melakukan coba nanti peragakan dengan pelan-pelan setelah pemanasan.

- Pemanasan.

Dalam pemanasan kali ini peserta didik akan bermain “permainan Tong Setan”. Siswa diminta untuk melingkar dan diikuti dengan jogging pelan (aerobic ringan ) setelah itu salah guru memberikan perintah ( perintah dapat berupa berlari, balik arah, berpasangan dan lain-lain) dilanjutkan dengan permainan “Lempar Lari”. Siswa diminta menempati pos yang berjumlah empat. Masing-masing pos dibagi sama rata. Setiap pos diberikan bola satu. Perintah dari guru, apabila diberikan aba-aba lempar keatas maka bola harus dilempar keatas dan berlari ke pos berikutnya serta menangkap bola yang telah dilempar.

***Gambar :***



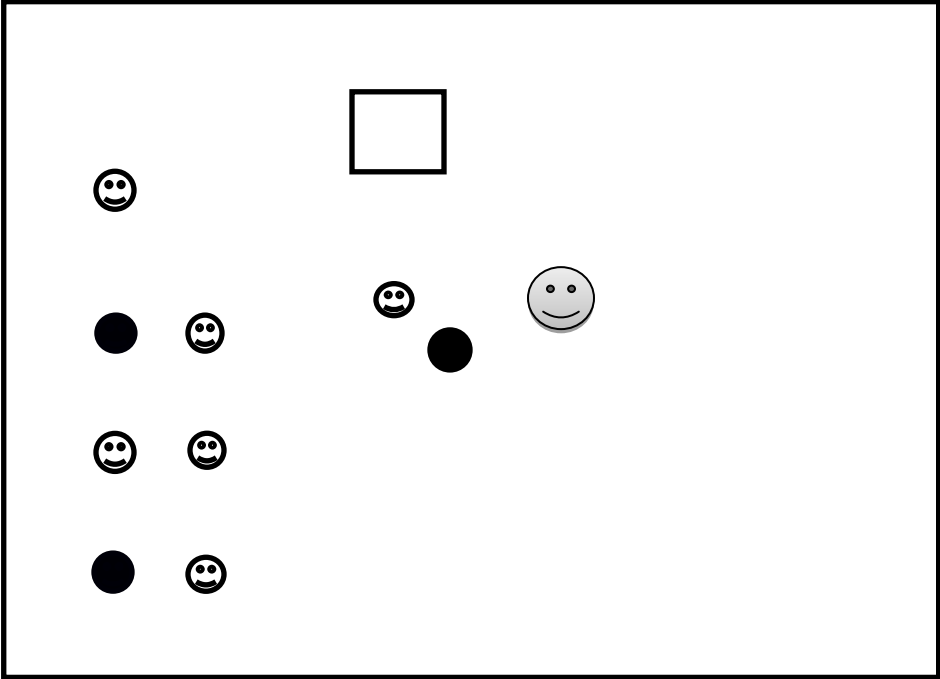



Keterangan :

● : orang

↓ : arah jogging



## Kegiatan Inti

Rincian kegiatan	waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Mengamati</b> <p>Siswa mengamati gerakan tolak peluru yang diperagakan salah satu siswa yang memperagakan tolak peluru. Guru memperlihatkan media gambar tolak peluru. Kemudian guru memperlihatkan demonstrasi gerakan tolak peluru</p> <div data-bbox="277 525 1211 1199">  </div> <p>Keterangan</p> <p>  : Tim A            : media gambar         </p> <p>  : Bola         </p> </li> <li> <b>Menanya</b> <p>Siswa diminta untuk menanyakan materi tolak peluru yang telah didemonstrasikan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana cara melakukan gerakan kaki yang benar dalam tolak peluru ?</li> <li>2. Bagaimana sikap setelah melakukan tolak peluru gaya menyamping ?</li> </ol> </li> </ul>	100 Menit

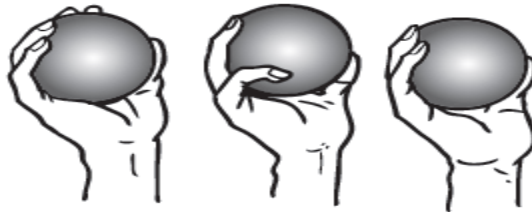
- **Mencoba**

Latihan

Pada latihan ini peserta didik diajarkan tolak peluru gaya membelakangi atau o'brien. Peserta didik diminta untuk mencari pasangan. Caranya sebagai berikut :

Siswa diberikan pengertian cara memegang bola(beban) yang benar. Ada 3 cara memegang bola yang benar yaitu

1. peluru diletakkan ditelapak tangan dan dipengang oleh jari-jari tangan
2. peluru diletakkan diatas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, sedangkan ibu jari dan kelingking menahan peluru disamping.
3. Peluru diletakkan diatas jari-jari, sedangkan ibu jari sebagai penahan.



Latihan 1

1. Siswa diminta untuk melakukan tolakan didepan dada dengan temannya menggunakan bola tennis atau bola softball. Latihan ini berguna untuk mengenalkan siswa cara menolak peluru yang sederhana. Dilakukan sebanyak lima kali per siswa.
2. Setiap siswa mencari pasangan masing-masing guna untuk menangkap bola yang telah ditolakkan.

***gambar latihan 1***



### Latihan 2

1. Siswa diminta untuk melakukan gerakan kaki saat menolak peluru.
2. Gerakan dibagi menjadi beberapa tahap yakni awalan saat melakukan dan akhir. Namun pada latihan ini hanya fokus pada gerakan kaki dan tidak menggunakan peluru.

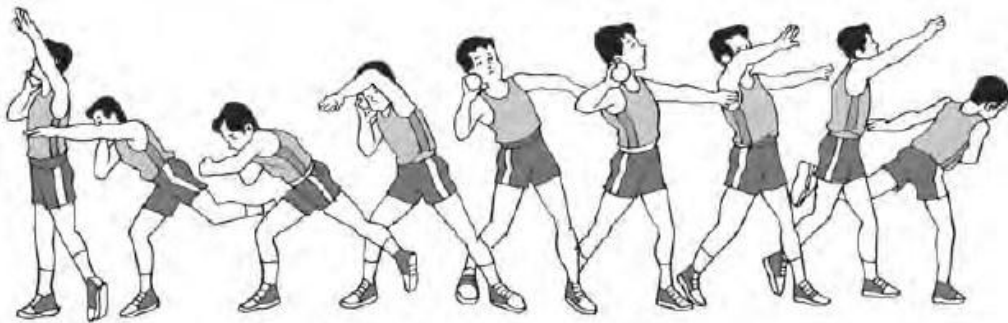
***Gambar latihan 2***



### Latihan 3

1. Latihan menolak peluru dengan menggunakan peluru modifikasi. Siswa diminta untuk melakukan gerakan menolak peluru dengan gaya o'brien.
2. Tahap satu menolak tanpa menggunakan peluru dan tahap kedua menolak dengan menggunakan bola softball.

***Gambar latihan 3***

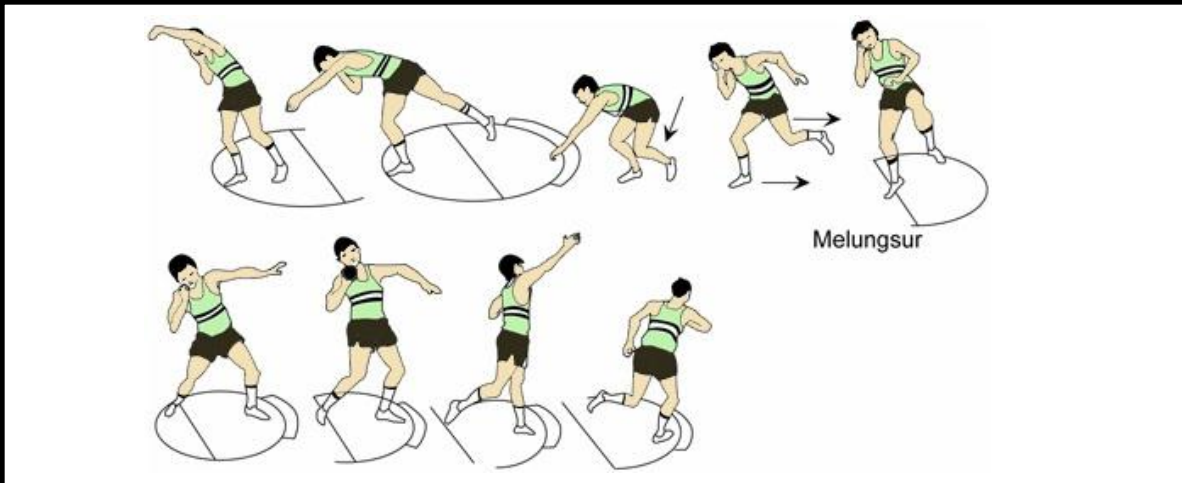


- Menalar

Siswa diminta untuk mampu memikirkannya secara rasional tentang konsep menemukan teknik menolak peluru yang tepat sesuai dengan pengajaran yang diberikan. Setelah menalar, peserta didik akan diminta untuk melakukan gerakan sebenarnya. Pada saat menalar, guru juga dapat menjelaskan bagaimana teknik menolak yang benar.

- Mengomunikasikan

Pada tahap mengkomunikasikan ini siswa akan melakukan gerakan menolak peluru dengan bola softball. Dimulai dari memegang sampai menolak. Pada tahap ini, hasil dari tolakan siswa akan dikukur dengan menggunakan meteran.



1. Siswa diminta untuk melakukan gerakan tolak peluru dengan peluru modifikasi.
2. Siswa melakukan gerakan tolak peluru dengan apa yang telah disampaikan oleh guru.

	waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup</li> </ul> <p>peserta didik dibariskan menjadi 2 bersyaf.</p> <div data-bbox="386 415 1166 627" data-label="Image"> <p>The diagram consists of a rectangular box containing eight smiley faces. They are arranged in two horizontal rows, with four smiley faces in each row. This represents a two-line formation (bersyaf) of eight participants.</p> </div> <p>Peserta didik diminta ambil posisi membungkuk dengan ayunan kedepan dan kebelakang serta samping kiri dan kanan. Melakukan peregangan kaki dan tangan sebagai pendinginan serta diberikan pendinginan tambahan yakni tebak kata. Setelah selesai dibariskan kembali.</p> <p>Dari pembelajaran tersebut siswa diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan tolak peluru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi : guru kembali memberikan umpan balik kepada siswanya tentang materi yang sudah diberikan oleh guru</li> <li>• Penugasan : siswa diberikan tugas untuk berlatih dasar tolak pelurusendiri diluar jam pelajaran</li> </ul>	10 Menit

#### D. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

##### 1. Teknik Penilaian

No	Aspek yang diamati/dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	Sikap..... (spiritual)	Non test (melalui pengamatan)	
2	Sikap ..... (Sosial)	Non Test (melalui pengamatan)	
3	Pengetahuan	Menggunakan observasi terhadap diskusi, tanya jawab dan percakapan	
4	Keterampilan	Unjuk Kerja	

##### 2. Bentuk dan Instrumen penilaian, serta Pedoman Penskoran:

###### Instrumen Penilaian Kompetensi Sikap

###### a. Sikap sosial

###### Lembar Penilaian Antarpeserta Didik

###### SIKAP DISIPLIN

Nama Peserta Didik yang dinilai : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4

1	Sportif dalam mengikuti pembelajaran				v
2	Bekerja sama dengan rekan dalam mengikuti pembelajaran			V	
3	Bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran				v

Nilai : .....

Deskripsi : .....

Deskripsi Catatan : .....

Petunjuk :

Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

Keterangan:

4 = jika siswa mampu menunjukkan sikap disiplin sportif dan bekerjasama dengan teman selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

3 = jika siswa hanya beberapa kali menunjukkan sikap disiplin, sportif dan bekerjasama dalam kegiatan pembelajaran.

2 = jika siswa kurang disiplin, sportif dan kurang bekerjasama dalam kegiatan pembelajaran.

1 = jika siswa tidak bisa menunjukkan sikap sportif dan bekerjasama selama proses pembelajaran

**b. Aspek Pengetahuan**

Menggunakan observasi terhadap diskusi, tanya jawab dan percakapan

Nama Peserta Didik yang dinilai : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

**C. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

Bentuk penilaian kompetensi pengetahuan yang digunakan adalah tes tertulis dengan mensuplai jawaban berupa jawaban jawaban singkat dan uraian

Instrument penilaian kompetensi pengetahuan

No .	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan												Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
Dst															
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 12															

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal



No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan tolak peluru!
4.	Bagaimana seharusnya posisi tubuh yang baik saat melakukan gerakan tolak peluru
3	Bagaimanakah sikap akhir dalam tolak peluru?

Kategori penilaian :

**1 = kurang      2 = cukup      3 = baik      4 = sangat baik**

Keterangan :

- 4 : jika siswa mampu menjawab dengan baik dengan gagasan orisinal secara runtut
- 3 : jika siswa mampu menjawab dengan baik dan benar serta runtut
- 2 : jika siswa mampu menjawab sebagian dari pertanyaan yang diajukan
- 1 : jika siswa kurang mampu bahkan tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan

Keterangan : diisi dengan ceklis (V)

Teknik ini merupakan cerminan dari penilaian authentic. Guru akan dapat mengenal kemampuan peserta didik dalam kompetensi pengetahuan (fakta, konsep, prosedur) seperti mengenai pengungkapan gagasan yang orisinal, kebenaran konsep dan ketepatan penggunaan istilah pada waktu mengungkapkan pendapat, bertanya atau pun menjawab pertanyaan.

**c. Unjuk Kerja atau Praktik**

Nama Peserta Didik yang dinilai : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

Petunjuk :

Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

Nama peserta didik	Keterampilan yang dinilai											
	Sikap awal saat akan menolak peluru				Sikap saat melakukan				Sikap setelah menolak peluru			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.												
2.												
3.												

Keterangan : diisi dengan tanda cek (V)

Kategori penilaian :

**1 = kurang      2 = cukup      3 = baik      4 = sangat baik**

4 = jika peserta didik mampu melakukan gerakan tolak peluru dengan cara yang benar dan jarak yang jauh.

3 = jika peserta didik mampu melakukan gerakan tolak peluru dengan cara yang benar namun tidak begitu jauh dalam hal jarak.

2 = jika peserta didik hanya mampu melakukan gerakan tolak peluru saat awalan saja

1 = jika peserta didik tidak mampu melakukan gerakan tolak peluru dengan benar

### 1. Rekapitulasi Nilai

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1							
2							
3							
4							
5							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai akhir (NA) = -----

Tiga aspek penilaian

#### **Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Magelang, 5 Oktober 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**“BULUTANGKIS”**



Disusun Oleh :

Ananto Esthi Nughroho

13601240130

PJKR 2013

**PROGRAM STUDI PJKR**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

Sekolah : SMP N 3 Magelang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / I  
Tema / Topik : Bulutangkis  
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit ( 1 x pertemuan )

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan mengetahunya tentang ilmu berdasarkan rasa ingin menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli ( toleransi, gotng-royong ), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan ( faktual, konseptual, dan prosedural ) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, tehnologi, seni, budaya terkait venomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah kongkrit ( menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat ) dan ranah abstrak ( menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang ) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dLm sudut pandang / teori.

B. Kompetensi Dasar

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	3. 2. Memahami konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola kecil	3.2.1 Melakukan tehnik dasar forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis
2	4.2. mempraktikkan tehnik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fondamental.	4.2.1 Menjelaskan tehnik dasar forehand dan backhand dalam permainan badminton

C. Tujuan Pembelajaran.

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing- masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Siswa dapat melakukan teknik dasar memegang raket untuk servis dan pukulan forehand dengan benar
5. Siswa dapat bermain bulu tangkis dengan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan benar

## E. Materi Pembelajaran

1. Teknik dasar memegang raket untuk servis dan pukulan forehand
2. Bermain bulu tangkis menggunakan peraturan yang dimodifikasi

## F. Metode Pembelajaran

1. penugasan
2. resiprokal/timbal-balik

## G. Langkah-Langkah Kegiatan

### Pembelajaran Pertemuan 1 (3 x 40 menit)

#### 1. Kegiatan Pendahuluan ( 10 menit )

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Menjelaskan materi pembelajaran secara runtun serta pelaksanaan kegiatan pembelajaran

#### 2. Kegiatan Inti (100 menit)

##### Mengamati:

- Berbaris, Berdoa, Presensi apersepsi dan pemanasan sebelum Pelajaran
- Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dan
- Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dan membuat catatan hasil pengamatan.

##### Menanya:

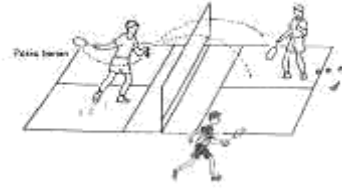
- Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merubah posisi togok?, bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?
- Mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton.

##### Eksplorasi

- Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan
- Memegang- memegang raket menggunakan pegangan forehand



- Memantulkan- mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan
- Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola



- ☐ Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- ☐ Memegang- megang raket menggunakan pegangan backhand
- ☐ Memantulkan- mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan
- ☐ Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola
- ☐ Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- ☐ Melakukan service panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan
- ☐ Melakukan service pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- ☐ Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☐ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☐ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

### **Mengasosiasi:**

- ☐ Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.

### **Mengkomunikasikan :**

- ☐ Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- ☐ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- ☐ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- ☐ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- ☐ Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

### **3. Kegiatan Penutup ( 10 Menit )**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☐ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;

- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

## **Pertemuan 2 (3 x 40 menit )**

### **4. Kegiatan Pendahuluan ( 30 menit )**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Menjelaskan materi pembelajaran secara runtun serta pelaksanaan kegiatan pembelajaran

### **5. Kegiatan Inti ( 70 menit )**

#### **Mengamati:**

- Berdoa sebelum Pelajaran
- Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dan
- Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dan membuat catatan hasil pengamatan.

#### **Menanya:**

- Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merubah posisi togok?, bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?
- Mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton.

#### **Eksplorasi**

- Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan
- Memegang- memegang raket menggunakan pegangan forehand



- Memantulkan- mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan
- Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola





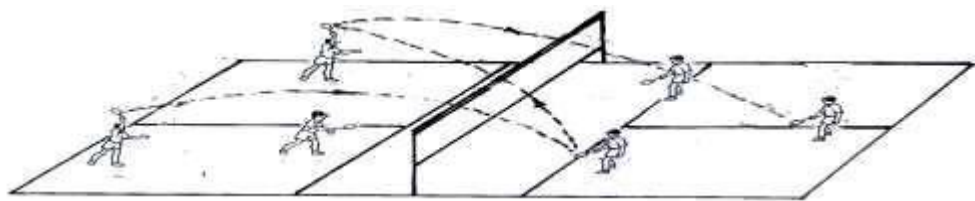
- Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- Memegang- megang raket menggunakan pegangan backhand
- Memantulkan- mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan
- Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola
- Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- Melakukan service panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan
- Melakukan service pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

### Mengasosiasi:

- Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.

### Mengkomunikasikan :

- Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.



- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

## **6. Kegiatan Penutup ( 10 Menit )**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik

G. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Buku teks
- Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- Raket
- Suttlecock
- Pluit
- Video

H. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> Memegang raket untuk servis dan pukulan forehand Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar memegang raket, servis, dan pukulan forehand
<b>Aspek Kognitif</b> Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket, pukulan servis danpukulan forehand,	Tes tertulis	Pilihan ganda/urai-an singkat	Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah
<b>Aspek Afektif</b> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar memegang raket forehand untuk melakukan pukulan dan servis

*Keterangan:*

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):  
Mainkan permainan bulutangkis dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:  
Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat nilai 1

$$\begin{aligned}
 & \text{Jumlah skor yang diperoleh} \\
 \text{Nilai} = & \frac{\text{Jumlah skor maksimal}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30
 \end{aligned}$$

- Kuis/embedded test (kognisi):  
Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan  
Keterangan:  
Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\begin{aligned}
 & \text{Jumlah skor yang diperoleh} \\
 \text{Nilai} = & \frac{\text{Jumlah skor maksimal}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20
 \end{aligned}$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BULU TANGKIS

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<b>Teknik Dasar Pegangan Raket dan Pukulan</b> 1. Posisi awal tangan memegang raket seperti berjabatan tangan dan posisi awal kaki dibuka selebar bahu (melangkah) 2. Gerakan lengan melakukan pukulan forehand mengayun raket kearah bola dan posisi lengan menghadap arah gerakan 3. Posisi awal tangan memegang raket seperti berjabatan tangan dan posisi awal kaki dibuka selebar bahu (melangkah) 4. Gerakan lengan melakukan pukulan servis mengayun raket kearah bola dan posisi lengan membelakangi arah gerakan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PERILAKU DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS**

<b>Prilaku yang diharapkan</b>	<b>CEK (√)</b>
1. Bekerja sama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2. Mentaati peraturan yang sudah disepakati bersama	
3. Menghormati lawan (memukul bola memperkirakan posisi teman)	
4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4</b>	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS**

<b>Pertanyaan yang diajukan</b>	<b>Kualitas Jawaban</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Bagaimana posisi awal kaki saat kamu melakukan pukulan forehand ?				
2. Bagaimana posisi tangan yang benar pada saat melakukan servis forehand?				
3. Bagaimana posisi tangan yang benar pada saat melakukan pukulan forehand ?				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12</b>				

Magelang, 20 September 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Amron Affandi  
NIP.195805101981031022

Mahasiswa PLT



Ananto Esthi Nugroho  
NIM.13601241130

## SOAL ULANGAN PJOK

### KELAS VII

1. Sebutkan macam-macam teknik dasar lemparan dalam bola basket!
2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar melempar chest pass dalam bola basket?
3. Bagaimana cara melakukan passing bawah?
4. Dimana perkenaan pukulan tangan saat melakukan passing bawah?
5. Apa saja zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh ?
6. Apa saja aktivitas yang baik untuk kesehatan tubuh ?
7. Sebutkan macam-macam start pada start lari jarak pendek!
8. Jelaskan tahap-tahap melakukan aba-aba start jongkok :
  - a. Siap
  - b. Bersedia
  - c. Ya
9. Apa saja tahapan dalam lompat jauh?
10. Bagaimana tahapan akhir dalam lompat jauh?

## SOAL ULANGAN PJOK

### KELAS VII

1. Sebutkan macam-macam teknik dasar lemparan dalam bola basket!
2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar melempar chest pass dalam bola basket?
3. Bagaimana cara melakukan passing bawah?
4. Dimana perkenaan pukulan tangan saat melakukan passing bawah?
5. Apa saja zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh ?
6. Apa saja aktivitas yang baik untuk kesehatan tubuh ?
7. Sebutkan macam-macam start pada start lari jarak pendek!
8. Jelaskan tahap-tahap melakukan aba-aba start jongkok :
  - a. Siap
  - d. Bersedia
  - e. Ya
9. Apa saja tahapan dalam lompat jauh?
10. Bagaimana tahapan akhir dalam lompat jauh?

**DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK**  
**KELAS VII/E**  
**SMP NEGERI 3 MAGELANG**  
**TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

No	Nama Siswa	P/L	19-Sep	10-Okt	17-Okt	24-Okt	31-Okt	7-Nov
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R.	L	v	v	v	v	v	v
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	v	v	v	v	v	v
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	v	v	v	v	v	v
4	ANDRA WILIAN	L	v	v	v	v	v	v
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	v	v	v	v	v	v
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	v	v	v	v	v	v
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	v	v	v	v	v	v
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	v	v	v	v	v	v
9	DAMAI LARASATI	P	v	v	v	v	v	S
10	DONI KURNIADI	L	v	v	S	v	v	v
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	v	v	v	v	v	v
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	v	v	v	v	v	v
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	v	v	v	v	v	v
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	v	v	v	v	v	v
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	v	v	v	v	v	v
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	v	v	v	v	v	v
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	v	v	v	v	v	v
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	v	v	v	v	v	v
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	v	v	v	v	v	v
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	v	v	v	v	v	v
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	v	v	v	v	v	v
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	v	S	v	v	v	v
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	v	v	v	v	v	v
24	RISKA YUDHASANTI	P	v	v	v	v	v	v
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	v	S	v	v	v	v
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	v	v	v	v	v	v
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	v	v	v	v	v	v
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	v	v	v	v	v	v
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	v	v	v	v	v	v
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	v	v	S	v	v	v
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	v	v	v	v	v	v
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	v	v	v	v	v	v

Magelang, 12 November 2017

Mahasiswa PLT UNY,



Ananto Esthi Nugroho

NIM.13601241130

**DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK**  
**KELAS VIII/E**  
**SMP NEGERI 3 MAGELANG**  
**TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

No	Nama Siswa	P/L	20-Sep	03-Okt	11-Okt	18-Okt	25-Okt	31-Okt	08 - Nov
1	AMARTYA SULISTYANI	P	v	v	v	v	v	v	v
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	v	v	v	v	v	v	v
3	BAGUS ARYO PAMUNGKAS S P	L	S	v	v	v	v	v	v
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	v	v	v	v	v	v	v
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	v	v	v	v	v	v	v
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	v	v	v	v	v	v	v
7	DHANI KURNIAWAN	L	v	v	v	v	v	v	v
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	v	v	v	v	v	v	v
9	EKA LITA RAHAYU	P	v	v	v	v	v	v	v
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	v	v	v	v	v	v	v
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	v	v	v	v	v	v	v
12	IKA SULISTYOWATI	P	v	v	v	v	v	v	v
13	IRFAN HASAN AURORA	L	v	v	v	v	v	v	v
14	MASKUR NUR SALAM	L	v	v	v	v	v	v	v
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	v	v	v	v	v	v	v
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	v	v	v	v	v	v	v
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	v	v	v	v	v	v	v
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	v	v	v	v	v	v	v
19	RIFDA NABILA	P	v	v	v	v	v	v	v
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	v	v	v	v	S	v	v
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	v	v	v	v	v	v	v
22	SYAIFUL AMRI	L	v	v	v	v	v	v	v
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	v	v	v	v	v	v	v
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	v	v	v	v	v	v	v
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	v	v	v	v	v	v	v
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									

Magelang, 12 November 2017

Mahasiswa PLT UNY,



Ananto Esthi Nugroho

NIM.13601241130



**DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK**  
**KELAS VIII/F**  
**SMP NEGERI 3 MAGELANG**  
**TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

No	Nama Siswa	P/L	19-Sep	10-Okt	17-Okt	25-Okt	31-Okt	07 - Nov
1	AGUS PRAMUDITYA	L	v	v	v	v	v	v
2	AQILA SINDY FATHINA	P	v	v	v	v	v	v
3	ARAGHEA ANGGARA S	L	v	v	v	v	v	v
4	BAIHAQI YAHYA	L	v	v	v	v	v	v
5	BILLY DWI HERNOWO	L	v	v	v	v	v	v
6	CHUSNIA AZIZAH	P	v	v	v	v	v	v
7	DANANG SATRIATAMA	L	v	v	v	v	v	v
8	DESI ARLINA	P	v	v	v	v	v	v
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	v	v	v	v	v	v
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	v	v	v	v	v	v
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	v	v	v	v	v	v
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	v	v	v	v	v	v
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	v	v	v	v	v	v
14	KHOIRUNNISA S A W	P	v	v	v	v	v	v
15	KIRANA DWI NASTITI	P	v	v	v	v	v	v
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	v	v	v	v	v	v
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	v	v	v	v	v	v
18	MUHAMMAD FAIZAL A	L	A	v	v	v	v	v
19	MUHAMMAD NAUFAL A	L	v	v	v	v	v	v
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	v	v	v	v	v	v
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN A	L	v	v	v	v	v	v
22	NISRINA PUTRI	P	v	v	v	v	v	v
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	v	v	v	v	S	v
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	v	v	v	v	v	v
25	RETRIANA MAWAR S	P	v	v	v	v	v	v
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	v	v	v	v	v	v
27	RIZKI JAILAANI	L	v	v	v	v	v	v
28	SUSILOWATI	P	v	v	v	v	v	v
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	v	v	v	v	v	v
30	TASYA ICHA S	P	v	v	v	v	v	v
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	v	v	v	v	v	v
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	v	v	v	v	v	v

Magelang, 12 November 2017

Mahasiswa PLT UNY,



Ananto Esthi Nugroho

NIM.13601241130

**DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK  
KELAS VIII/G  
SMP NEGERI 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

No	Nama Siswa	P/L	21- Okt	12- Okt	19- Okt	26- Okt	02- Nov	09- Nov
1	ANDIKA KUSUMA W	L	v	v	v	v	v	v
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	v	v	v	v	v	v
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA P	P	v	v	v	v	v	v
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	v	v	v	v	v	v
5	ASHILA ANUGRAH D	L	v	v	v	i	v	v
6	AZMI NUR AZIZAH	P	v	v	v	v	v	v
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	v	v	v	v	v	v
8	BAGUS NUR ROHIM	L	v	v	v	v	v	v
9	DHEA NARADITIA	P	v	v	v	v	v	v
10	DHIVANKA PERMANA P	L	v	v	v	v	v	v
11	DIMAS AKBAR ANDI S	L	v	v	v	v	v	v
12	DINA RAHMAWATI	P	v	v	v	v	v	v
13	DINDASWARI FATHIYA H	P	v	v	v	v	v	v
14	DWI ADI DINATA	L	v	v	v	v	v	v
15	EARLY KURNIAWATI	P	v	v	v	v	v	v
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	i	v	v	v	v	v
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	v	v	v	v	v	v
18	I GUSTI RAMADAN	L	v	v	v	v	v	v
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	v	v	v	v	v	v
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	v	v	v	v	v	v
21	MUHAMMAD RIFQI A	L	s	v	v	v	v	v
22	MUHAMMAD YUSUF M	L	v	v	v	v	v	v
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	v	v	v	v	v	v
24	NAMSYAH	P	v	v	v	v	v	v
25	NARENDRA WANDA M P	L	v	v	v	v	v	v
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	v	v	v	v	A	v
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	v	v	v	v	v	v
28	ODHY LESMANA	L	v	v	v	v	v	v
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	v	v	v	v	v	v
30	QOWIYUN AZIZ	L	v	v	v	v	v	v
31	WINDA AYU FITRIANA	P	v	v	v	v	v	v
32								

Magelang, 12 November 2017

Mahasiswa PLT UNY,



Ananto Esthi Nugroho

NIM.13601241130

**DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK**  
**KELAS VIII/H**  
**SMP NEGERI 3 MAGELANG**  
**TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

No	Nama Siswa	P/L	20-Sep	11-Okt	17-Okt	25-Okt	1 - Nov	08-Nov
1	AFNI NUR AZIZAH	P	v	v	v	v	v	v
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	v	v	v	v	v	v
3	ASRI WULANSARI	P	v	v	v	v	v	v
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	v	v	v	v	v	v
5	BAYU DWI PRASETYO	L	v	v	v	v	v	v
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	v	v	v	v	v	v
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	v	v	v	v	v	v
8	DWI NOOR FADHILATUN N	P	v	v	v	v	v	v
9	FADHILLA NURAINI	P	v	v	v	v	v	v
10	FARATADIA ANATAMA	P	v	v	i	v	v	v
11	FITROTUL HIDAYAH	P	v	v	v	v	v	i
12	LATHIFA AYUNANDA	P	v	v	v	v	v	v
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	v	v	v	v	v	v
14	M. RASYID RIDHO	L	v	v	v	v	v	v
15	MUFIDA NUR AINI	P	v	i	v	v	v	v
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	v	v	v	v	v	v
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	v	v	v	v	v	v
18	NABILA FITRI ANANDA	P	v	v	v	v	v	v
19	NALA AMORETTA	P	v	v	v	v	v	v
20	NICHE MEILIASANDI	P	v	v	v	v	v	v
21	NOOR FAIZ RASYID	L	v	v	v	v	v	v
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	v	v	v	v	v	v
23	RIYANTI	P	v	v	v	v	v	v
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	v	v	v	v	v	v
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	v	v	v	v	v	v
26	SAVIRA WULANDARI	P	v	v	v	v	v	v
27	SELLY ISHNAWATI P	P	v	v	v	v	v	v
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	v	v	v	v	v	v
29	SITI ANDRIYANI	P	v	v	v	v	v	v
30	USWATUN KHASANAH	P	v	i	v	v	v	v
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	v	v	v	v	v	v
32	YAYAN GUSRIYAN	L	v	v	v	v	v	v

Magelang, 12 November 2017

Mahasiswa PLT UNY,



Ananto Esthi Nugroho

NIM.13601241130

PENILAIAN AFEKTIF SISWA TOLAK PELURU  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	4	4	4	16	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	4	16	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	4	4	4	4	16	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	4	4	4	16	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	4	4	4	16	
8	DWI NOOR FADHILATUN NISSA	P	4	4	4	4	16	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	4	4	4	16	
10	FARATADIA ANATAMA	P	4	4	4	4	16	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	4	4	16	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	4	4	16	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	4	4	16	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	4	4	4	16	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	4	4	4	16	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	4	4	4	16	
19	NALA AMORETTA	P	4	4	4	4	16	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	4	4	4	16	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	4	4	4	16	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	4	4	4	4	16	
23	RIYANTI	P	4	4	4	4	16	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	4	4	4	4	16	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	4	4	4	16	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	4	4	4	16	
27	SELLY ISHNAWATI PUSPITASARI	P	4	4	4	4	16	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	4	4	4	16	
29	SITI ANDRIYANI	P	4	4	4	4	16	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	4	4	16	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	4	4	16	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	4	3	4	15	

PENILAIAN PENGETAHUAN TOLAK PELURU  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHuN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	4	3	15	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	3	4	4	15	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	3	15	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	3	4	4	3	14	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	3	4	3	14	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	3	4	3	14	
8	DWI NOOR FADHILATUN N	P	3	4	3	4	14	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	3	4	4	15	
10	FARATADIA ANATAMA	P	3	4	3	3	13	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	4	3	15	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	4	3	15	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	4	3	15	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	3	4	3	14	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	3	3	3	13	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	3	4	3	14	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	3	3	4	14	
19	NALA AMORETTA	P	3	4	4	4	15	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	4	3	3	14	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	3	4	3	14	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	3	4	4	3	14	
23	RIYANTI	P	3	4	3	4	14	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	3	4	4	3	14	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	3	3	4	14	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	3	4	4	15	
27	SELY ISHNAWATI P	P	4	3	3	4	14	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	3	4	4	15	
29	SITI ANDRIYANI	P	3	4	4	3	14	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	3	3	14	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	3	4	15	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	3	3	3	13	

PENILAIAN KETRAMPILAN TOLAK PELURU  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Sikap Awal	Sikap Melakukan	Sikap Akhir		
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	3	2	9	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	3	3	2	8	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	12	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	4	4	4	12	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	3	3	10	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	3	3	10	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	4	4	12	
8	DWI NOOR FADHILATUN N	P	3	2	3	8	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	4	4	12	
10	FARATADIA ANATAMA	P	3	3	2	8	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	3	4	11	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	3	3	3	9	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	3	4	11	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	12	
15	MUFIDA NUR AINI	P	3	3	4	10	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	4	4	12	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	4	4	12	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	3	4	3	10	
19	NALA AMORETTA	P	4	4	4	12	
20	NICHE MEILIASANDI	P	3	2	3	8	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	4	4	12	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	3	3	3	9	
23	RIYANTI	P	2	3	2	7	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	3	3	4	10	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	3	4	3	10	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	4	4	12	
27	SELLY ISHNAWATI P	P	4	4	4	12	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	3	3	3	9	
29	SITI ANDRIYANI	P	4	3	3	10	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	3	11	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	3	11	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	4	4	12	

PENILAIAN PENGETAHUAN BOLA BASKET  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/ L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R	L	2	4	4	3	13	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	5	5	5	5	20	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	2	5	5	5	17	
4	ANDRA WILIAN	L	2	5	3	4	14	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	5	5	5	5	20	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	2	5	5	5	17	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	3	5	5	16	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	2	5	5	15	
9	DAMAI LARASATI	P	5	5	5	5	20	
10	DONI KURNIADI	L	2	2	2	2	8	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	4	5	5	16	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	5	5	5	5	20	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	4	4	4	14	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	5	5	5	5	20	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	5	5	5	5	20	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	2	2	2	8	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	2	5	4	5	16	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	3	3	5	5	16	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	2	5	5	5	17	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	2	5	3	1	11	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	2	5	5	2	14	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	2	5	5	5	17	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	2	5	5	5	17	
24	RISKA YUDHASANTI	P	2	4	5	5	16	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	3	5	5	5	18	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	4	5	5	5	19	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	2	5	5	5	17	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	2	5	5	5	17	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	2	5	5	5	17	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	5	5	5	17	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	5	5	5	18	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	5	5	5	5	20	

PENILAIAN SIKAP BOLA BASKET  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin	Sportif		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R.	L	3	2	2	2	9	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	3	3	3	3	12	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	3	3	3	3	12	
4	ANDRA WILIAN	L	2	2	2	2	8	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	3	3	3	3	12	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	3	3	3	3	12	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	3	3	3	12	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	2	3	2	10	
9	DAMAI LARASATI	P	3	3	3	3	12	
10	DONI KURNIADI	L	2	3	2	3	10	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	2	2	2	8	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	3	2	2	3	10	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	3	3	3	11	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	3	3	3	3	12	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	3	3	3	3	12	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	2	2	2	8	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	3	3	3	3	12	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	3	3	3	3	12	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	3	3	3	3	12	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	3	3	3	3	12	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	2	2	2	2	8	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	3	3	3	3	12	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	3	3	3	3	12	
24	RISKA YUDHASANTI	P	2	3	2	3	10	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	3	3	3	2	11	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	3	3	3	3	12	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	3	3	3	3	12	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	3	2	2	3	10	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	2	2	2	8	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	2	3	2	10	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	3	3	3	3	12	



PENILAIAN KETRAMPILAN BOLA BASKET  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD MINANUR R.	L	3	1	2	6	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	2	1	2	5	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	2	1	2	5	
4	ANDRA WILIAN	L	2	1	2	5	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	2	1	2	5	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	2	1	2	5	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	2	1	2	5	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	1	2	6	
9	DAMAI LARASATI	P	2	1	2	5	
10	DONI KURNIADI	L	2	1	2	5	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	1	2	5	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	3	1	2	6	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	1	2	5	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	3	1	2	6	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	2	1	2	5	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	1	1	4	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID PARTONO	L	3	1	2	6	
18	MUHAMMAD BINTANG PERSADHA	L	2	1	2	5	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	3	1	2	6	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO PUTRO	L	2	1	1	4	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	2	1	1	4	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	2	1	2	5	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	3	1	2	6	
24	RISKA YUDHASANTI	P	2	1	2	5	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	2	1	2	5	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	2	1	2	5	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	2	1	2	5	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	3	1	2	6	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU SETYARINI	P	2	1	2	5	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	3	1	2	6	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	1	2	6	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	2	1	2	5	



PENILAIAN PENGETAHUAN BOLA VOLI  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/ L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R	L	2	4	4	3	13	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	5	5	5	5	20	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	2	5	5	5	17	
4	ANDRA WILIAN	L	2	5	3	4	14	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	5	5	5	5	20	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	2	5	5	5	17	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	3	5	5	16	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	2	5	5	15	
9	DAMAI LARASATI	P	5	5	5	5	20	
10	DONI KURNIADI	L	2	2	2	2	8	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	4	5	5	16	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	5	5	5	5	20	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	4	4	4	14	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	5	5	5	5	20	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	5	5	5	5	20	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	2	2	2	8	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	2	5	4	5	16	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	3	3	5	5	16	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	2	5	5	5	17	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	2	5	3	1	11	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	2	5	5	2	14	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	2	5	5	5	17	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	2	5	5	5	17	
24	RISKA YUDHASANTI	P	2	4	5	5	16	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	3	5	5	5	18	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	4	5	5	5	19	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	2	5	5	5	17	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	2	5	5	5	17	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	2	5	5	5	17	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	5	5	5	17	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	5	5	5	18	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	5	5	5	5	20	

PENILAIAN SIKAP BOLA VOLI  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin	Sportif		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R.	L	3	2	2	2	9	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	3	3	3	3	12	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	3	3	3	3	12	
4	ANDRA WILIAN	L	2	2	2	2	8	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	3	3	3	3	12	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	3	3	3	3	12	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	3	3	3	12	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	2	3	2	10	
9	DAMAI LARASATI	P	3	3	3	3	12	
10	DONI KURNIADI	L	2	3	2	3	10	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	2	2	2	8	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	3	2	2	3	10	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	3	3	3	11	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	3	3	3	3	12	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	3	3	3	3	12	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	2	2	2	8	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	3	3	3	3	12	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	3	3	3	3	12	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	3	3	3	3	12	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	3	3	3	3	12	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	2	2	2	2	8	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	3	3	3	3	12	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	3	3	3	3	12	
24	RISKA YUDHASANTI	P	2	3	2	3	10	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	3	3	3	2	11	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	3	3	3	3	12	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	3	3	3	3	12	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	3	2	2	3	10	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	2	2	2	8	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	2	3	2	10	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	3	3	3	3	12	

PENILAIAN KETRAMPILAN BOLA VOLI  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD MINANUR R.	L	4	2	2	8	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	3	2	2	7	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	3	2	2	7	
4	ANDRA WILIAN	L	3	2	2	7	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	3	2	2	7	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	3	2	2	7	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	2	2	7	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	4	2	2	8	
9	DAMAI LARASATI	P	3	2	2	7	
10	DONI KURNIADI	L	3	2	2	7	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	3	2	2	7	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	4	2	2	8	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	3	2	2	7	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	4	2	2	8	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	3	2	2	7	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	3	2	1	6	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID PARTONO	L	4	2	2	8	
18	MUHAMMAD BINTANG PERSADHA	L	3	2	2	7	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	4	2	2	8	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO PUTRO	L	3	2	1	6	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	3	2	1	6	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	3	2	2	7	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	4	2	2	8	
24	RISKA YUDHASANTI	P	3	2	2	7	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	2	2	2	6	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	2	2	2	6	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	3	2	2	7	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	4	2	2	8	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU SETYARINI	P	3	2	2	7	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	4	2	2	8	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	4	2	2	8	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	3	2	2	7	

PENILAIAN PENGETAHUAN KESEHATAN  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan		Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD MINANUR R	L	3	4	7	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	4	4	8	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	4	4	8	
4	ANDRA WILIAN	L	3	3	6	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	3	3	6	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	4	4	8	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	4	4	8	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	4	7	
9	DAMAI LARASATI	P	4	4	8	
10	DONI KURNIADI	L	3	3	6	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	4	3	7	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	3	3	6	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	3	4	7	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	4	4	8	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	4	4	8	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	4	4	8	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID PARTONO	L	4	3	7	
18	MUHAMMAD BINTANG PERSADHA	L	3	4	7	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	3	3	6	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO PUTRO	L	3	4	7	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	3	3	6	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	3	3	6	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	3	4	7	
24	RISKA YUDHASANTI	P	3	3	6	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	4	3	7	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	4	4	8	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	4	4	8	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	3	4	7	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU SETYARINI	P	4	3	7	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	3	3	6	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	4	7	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	4	3	7	

PENILAIAN SIKAP SISWA KESEHATAN  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin	Sportif		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R.	L	3	2	2	2	9	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	3	3	3	3	12	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	3	3	3	3	12	
4	ANDRA WILIAN	L	2	2	2	2	8	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	3	3	3	3	12	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	3	3	3	3	12	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	3	3	3	12	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	2	3	2	10	
9	DAMAI LARASATI	P	3	3	3	3	12	
10	DONI KURNIADI	L	2	3	2	3	10	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	2	2	2	8	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	3	2	2	3	10	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	3	3	3	11	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	3	3	3	3	12	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	3	3	3	3	12	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	2	2	2	8	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	3	3	3	3	12	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	3	3	3	3	12	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	3	3	3	3	12	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	3	3	3	3	12	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	2	2	2	2	8	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	3	3	3	3	12	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	3	3	3	3	12	
24	RISKA YUDHASANTI	P	2	3	2	3	10	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	3	3	3	2	11	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	3	3	3	3	12	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	3	3	3	3	12	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	3	2	2	3	10	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	2	2	2	8	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	2	3	2	10	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	3	3	3	3	12	

## PENILAIAN PENGETAHUAN LARI JARAK PENDEK (START JONGKOK)

KELAS VII E

SMP N 3 MAGELANG

TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Keterangan
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD MINANUR R.	L	1	3	3	1	8	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	4	4	4	1	13	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	4	4	4	3	15	
4	ANDRA WILIAN	L	1	1	1	1	4	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	2	4	4	4	14	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	1	4	2	4	11	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	4	4	4	4	16	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	4	1	1	1	7	
9	DAMAI LARASATI	P	4	4	4	4	16	
10	DONI KURNIADI	L	4	2	4	4	14	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	1	3	4	4	12	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	4	2	1	1	8	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	1	3	3	2	9	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	4	4	4	3	15	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	1	3	3	2	9	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	4	2	2	1	9	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID PARTONO	L	1	1	1	2	5	
18	MUHAMMAD BINTANG PERSADHA	L	1	3	2	2	8	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	4	4	4	4	16	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO PUTRO	L	1	2	2	2	7	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	1	2	1	1	5	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	1	4	4	2	11	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	2	4	4	4	14	
24	RISKA YUDHASANTI	P	4	4	4	2	14	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	4	3	3	4	14	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	4	4	4	3	15	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	4	4	4	4	16	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	4	4	1	1	10	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU SETYARINI	P	2	3	4	4	13	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	4	2	2	4	12	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	1	3	4	3	11	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	4	4	4	1	13	



PENILAIAN SIKAP SISWA LARI JARAK PENDEK  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin	Sportif		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R.	L	3	2	2	2	9	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	3	3	3	3	12	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	3	3	3	3	12	
4	ANDRA WILIAN	L	2	2	2	2	8	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	3	3	3	3	12	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	3	3	3	3	12	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	3	3	3	12	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	2	3	2	10	
9	DAMAI LARASATI	P	3	3	3	3	12	
10	DONI KURNIADI	L	2	3	2	3	10	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	2	2	2	8	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	3	2	2	3	10	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	3	3	3	11	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	3	3	3	3	12	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	3	3	3	3	12	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	2	2	2	8	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	3	3	3	3	12	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	3	3	3	3	12	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	3	3	3	3	12	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	3	3	3	3	12	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	2	2	2	2	8	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	3	3	3	3	12	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	3	3	3	3	12	
24	RISKA YUDHASANTI	P	2	3	2	3	10	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	3	3	3	2	11	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	3	3	3	3	12	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	3	3	3	3	12	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	3	2	2	3	10	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	2	2	2	8	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	2	3	2	10	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	3	3	3	3	12	

## PENILAIAN KETRAMPILAN LARI JARAK PENDEK (START JONGKOK)

KELAS VII E

SMP N 3 MAGELANG

TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Gerakan Start	Gerakan Ayunan & Kaki	Gerakan Finish		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R.	L	3	4	3	10	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	3	3	3	9	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	3	3	3	9	
4	ANDRA WILIAN	L	3	2	3	8	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	2	3	2	7	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	3	3	3	9	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	4	3	10	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	4	3	10	
9	DAMAI LARASATI	P	2	3	2	7	
10	DONI KURNIADI	L	3	3	3	9	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	3	3	8	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	2	3	2	7	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	3	2	3	8	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	3	4	2	9	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	3	3	3	9	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	3	2	7	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	3	4	3	10	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	3	2	2	7	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	2	2	3	7	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	3	2	3	8	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	3	4	3	10	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	2	3	3	8	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	3	4	3	10	
24	RISKA YUDHASANTI	P	3	2	3	8	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	2	2	2	6	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	3	4	3	10	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	3	4	3	10	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	3	3	3	9	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	3	3	3	9	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	3	2	7	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	2	3	8	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	3	4	3	10	

PENILAIAN PENGETAHUAN LOMPAT JAUH  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan			Skor Akhir	Keterangan
			PH 1	PH 2	PH 3		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD MINANUR R.	L	2	2	2	6	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	2	2	2	6	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	2	2	2	6	
4	ANDRA WILIAN	L	2	1	2	5	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	2	2	1	5	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	2	1	2	5	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	2	1	1	4	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	2	2	2	6	
9	DAMAI LARASATI	P	1	2	1	4	
10	DONI KURNIADI	L	1	1	1	3	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	1	2	1	4	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	1	2	2	5	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	2	2	6	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	1	2	1	4	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	2	2	2	6	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	1	1	1	3	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID PARTONO	L	2	2	2	6	
18	MUHAMMAD BINTANG PERSADHA	L	2	2	2	6	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	1	2	1	4	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO PUTRO	L	2	2	2	6	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	1	1	1	3	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	2	1	2	5	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	2	2	2	6	
24	RISKA YUDHASANTI	P	1	2	2	5	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	2	2	2	6	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	2	1	2	5	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	1	2	2	5	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	2	1	2	5	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU SETYARINI	P	2	1	2	5	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	2	2	6	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	2	1	2	5	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	2	2	2	6	

PENILAIAN SIKAP SISWA LOMPAT JAUH  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin	Sportif		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R.	L	3	2	2	2	9	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	3	3	3	3	12	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	3	3	3	3	12	
4	ANDRA WILIAN	L	2	2	2	2	8	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	3	3	3	3	12	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	3	3	3	3	12	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	3	3	3	3	12	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	3	2	3	2	10	
9	DAMAI LARASATI	P	3	3	3	3	12	
10	DONI KURNIADI	L	2	3	2	3	10	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	2	2	2	2	8	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	3	2	2	3	10	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	2	3	3	3	11	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	3	3	3	3	12	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	3	3	3	3	12	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	2	2	2	2	8	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	3	3	3	3	12	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	3	3	3	3	12	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	3	3	3	3	12	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	3	3	3	3	12	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	2	2	2	2	8	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	3	3	3	3	12	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	3	3	3	3	12	
24	RISKA YUDHASANTI	P	2	3	2	3	10	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	3	3	3	2	11	
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	L	3	3	3	3	12	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	3	3	3	3	12	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	3	2	2	3	10	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	2	2	2	2	8	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	3	2	3	2	10	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	3	3	3	3	12	

PENILAIAN KETRAMPILAN LOMPAT JAUH  
KELAS VII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/ L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat		
1	ACHMAD ANAS MASFUAD M R	L	4	4	4	4	16	
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	P	4	4	3	3	14	
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	P	4	3	3	3	13	
4	ANDRA WILIAN	L	4	3	4	3	14	
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	P	4	3	2	2	11	
6	AQILLA ASLA HERENDA	P	4	4	3	3	14	
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	L	4	4	4	4	16	
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	L	4	4	3	3	14	
9	DAMAI LARASATI	P	3	3	3	3	12	
10	DONI KURNIADI	L	4	3	3	2	12	
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	L	3	2	3	4	12	
12	FIANDRA YUNIAWAN	L	4	4	4	3	15	
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	L	4	4	4	3	15	
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	L	4	4	4	2	14	
15	INDAH AYUNINGTIYAS	P	4	3	3	2	12	
16	IVAN LABIB MARZUQI	L	4	1	3	3	11	
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID P	L	4	4	2	3	13	
18	MUHAMMAD BINTANG P	L	4	2	2	2	10	
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	P	4	4	3	4	15	
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO P	L	4	4	3	3	14	
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	L	4	4	4	2	14	
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	P	4	4	3	3	14	
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	L	4	4	4	3	15	
24	RISKA YUDHASANTI	P	4	4	2	2	12	
25	RISMA AMALIA PUTRI	P	4	4	4	4	16	
26	RYANDIKA NOFITRAN R	L	4	4	4	4	16	
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	P	4	4	3	2	13	
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	L	4	4	3	3	14	
29	SEKAR ANGGIE WAHYU S	P	4	3	3	3	13	
30	SELVIA WURI HANDAYANI	P	4	4	3	4	15	
31	TEGAR DWI SANTOSO	L	4	4	4	4	16	
32	ZULFA FAUZIA USVIANY	P	4	4	3	2	13	

## PENILAIAN PERILAKU SISWA ATLETIK (JALAN CEPAT)

KELAS VIII E

SMP N 3 MAGELANG

TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Sportif	Disiplin		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	3	4	3	4	14	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	2	4	2	4	12	
3	BAGUS ARYO P S P	L	2	3	2	2	9	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	3	4	4	3	14	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	2	3	2	2	9	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	3	4	4	3	14	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	3	3	3	12	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	4	4	4	4	16	
9	EKA LITA RAHAYU	P	4	4	3	4	15	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	4	4	4	4	16	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
12	IKA SULISTIYOWATI	P	4	3	4	3	14	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	4	3	4	14	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	4	16	
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	2	3	2	2	9	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	4	3	4	14	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	3	3	3	3	12	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	4	3	4	14	
19	RIFDA NABILA	P	4	3	4	3	14	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	3	4	4	4	15	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	4	4	4	4	16	
22	SYAIFUL AMRI	L	4	3	2	4	13	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	4	4	4	4	16	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	3	3	2	3	11	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	3	2	3	4	12	
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								

## PENILAIAN KETRAMPILAN ATLETIK (JALAN CEPAT)

KELAS VIII E

SMP N 3 MAGELANG

TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Melangkah	Pendaratan Kaki	Gerakan Pinggul	Posisi Badan		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	4	3	3	3	13	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	4	3	3	4	14	
3	BAGUS ARYO P S P	L	4	4	4	4	16	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	3	4	3	3	13	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	4	4	3	4	15	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	4	4	3	3	14	
7	DHANI KURNIAWAN	L	4	4	4	4	16	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	4	4	4	3	15	
9	EKA LITA RAHAYU	P	4	3	3	3	13	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	4	4	4	4	16	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
12	IKA SULISTIYOWATI	P	4	4	4	4	16	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	4	3	3	3	13	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	4	16	
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	3	3	3	3	12	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	4	4	4	4	16	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	4	3	3	4	14	
19	RIFDA NABILA	P	4	4	3	4	15	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	3	4	3	4	14	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	4	4	4	4	16	
22	SYAIFUL AMRI	L	4	3	3	4	14	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	4	4	4	4	16	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	4	3	4	4	15	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	4	4	3	4	15	

PENILAIAN PENGETAHUAN JALAN CEPAT  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Keterangan
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	2	3	2	4	11	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	3	2	3	2	10	
3	BAGUS ARYO PAMUNGKAS SIH PAMBUDI	L	2	3	2	3	10	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA PRATAMA	L	2	3	2	4	11	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	1	2	3	2	8	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	2	3	2	3	10	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	4	2	3	12	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	2	3	3	4	12	
9	EKA LITA RAHAYU	P	3	4	3	4	14	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	3	3	3	4	13	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	2	3	2	10	
12	IKA SULISTIWATI	P	2	3	2	3	10	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	4	2	4	13	
14	MASKUR NUR SALAM	L	3	4	3	4	14	
15	MOCHAMAD QOMARUL ZAMAN	L	2	3	2	4	11	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	2	3	4	12	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	2	3	3	4	12	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	2	3	3	2	10	
19	RIFDA NABILA	P	3	2	3	4	12	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	3	2	3	4	12	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	2	4	3	4	13	
22	SYAIFUL AMRI	L	3	4	3	4	14	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	3	4	3	4	14	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	2	3	3	4	12	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	3	4	2	4	13	
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								



PENILAIAN PERILAKU SISWA SENAM LANTAI  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Sportif	Disiplin		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	3	4	3	4	14	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	2	4	2	4	12	
3	BAGUS ARYO P S P	L	2	3	2	2	9	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	3	4	4	3	14	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	2	3	2	2	9	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	3	4	4	3	14	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	3	3	3	12	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	4	4	4	4	16	
9	EKA LITA RAHAYU	P	4	4	3	4	15	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	4	4	4	4	16	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
12	IKA SULISTIYOWATI	P	4	3	4	3	14	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	4	3	4	14	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	4	16	
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	2	3	2	2	9	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	4	3	4	14	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	3	3	3	3	12	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	4	3	4	14	
19	RIFDA NABILA	P	4	3	4	3	14	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	3	4	4	4	15	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	4	4	4	4	16	
22	SYAIFUL AMRI	L	4	3	2	4	13	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	4	4	4	4	16	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	3	3	2	3	11	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	3	2	3	4	12	

PENILAIAN PENGETAHUAN SENAM LANTAI  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	4	2	3	4	13	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	3	4	3	4	14	
3	BAGUS ARYO PAMUNGKAS SIH P	L	2	3	3	3	11	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	3	3	3	3	12	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	2	2	2	2	8	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	3	4	3	3	13	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	4	3	2	12	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	4	3	4	3	14	
9	EKA LITA RAHAYU	P	3	2	4	4	13	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	3	4	3	4	14	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	4	4	4	3	15	
12	IKA SULISTIYOWATI	P	3	4	3	4	14	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	3	3	4	13	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	4	16	
15	MOCHAMAD QOMARUL ZAMAN	L	3	3	2	3	11	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	2	3	2	10	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	2	3	3	2	10	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	3	3	3	12	
19	RIFDA NABILA	P	3	2	4	3	12	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	4	4	3	4	15	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	4	4	4	3	15	
22	SYAIFUL AMRI	L	3	4	3	2	12	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	3	4	3	4	14	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	3	4	2	3	12	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	2	3	3	2	10	

PENILAIAN KETRAMPILAN SENAM LANTAI  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Gerak Awalan	Tumpuan Tangan	Gerakan Lanjutan	Sikap Akhir		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	4	4	4	4	16	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	4	3	4	3	14	
3	BAGUS ARYO PAMUNGKAS S P	L	4	4	4	4	16	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	4	4	4	4	16	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	2	3	2	3	10	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	4	3	4	3	14	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	4	3	4	14	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	4	4	4	4	16	
9	EKA LITA RAHAYU	P	3	4	3	4	14	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	4	4	4	4	16	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	4	4	4	4	16	
12	IKA SULISTIYOWATI	P	4	3	4	3	14	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	4	4	3	14	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	4	16	
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	4	3	4	4	15	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	4	3	4	3	14	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	4	4	4	4	16	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	3	3	3	12	
19	RIFDA NABILA	P	3	3	3	3	12	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	3	2	3	4	12	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	3	3	3	3	12	
22	SYAIFUL AMRI	L	4	3	4	3	14	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	4	4	4	4	16	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	3	4	4	3	14	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	2	2	2	3	9	

PENILAIAN PERILAKU SISWA SEPAKBOLA  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Sportif	Disiplin		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	3	4	3	4	14	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	2	4	2	4	12	
3	BAGUS ARYO P S P	L	2	3	2	2	9	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	3	4	4	3	14	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	2	3	2	2	9	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	3	4	4	3	14	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	3	3	3	12	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	4	4	4	4	16	
9	EKA LITA RAHAYU	P	4	4	3	4	15	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	4	4	4	4	16	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
12	IKA SULISTIYOWATI	P	4	3	4	3	14	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	4	3	4	14	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	4	16	
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	2	3	2	2	9	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	4	3	4	14	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	3	3	3	3	12	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	4	3	4	14	
19	RIFDA NABILA	P	4	3	4	3	14	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	3	4	4	4	15	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	4	4	4	4	16	
22	SYAIFUL AMRI	L	4	3	2	4	13	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	4	4	4	4	16	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	3	3	2	3	11	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	3	2	3	4	12	

PENILAIAN PENGETAHUAN SEPAKBOLA  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	3	4	3	4	14	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	3	4	0	0	7	
3	BAGUS ARYO PAMUNGKAS S P	L	4	4	3	3	14	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	3	4	3	2	12	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	3	4	1	1	9	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	3	4	3	4	14	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	4	3	1	11	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	3	4	3	1	11	
9	EKA LITA RAHAYU	P	3	4	3	3	13	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	3	4	3	4	14	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	4	3	4	14	
12	IKA SULISTIWATI	P	3	4	3	3	13	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	4	3	3	13	
14	MASKUR NUR SALAM	L	3	4	3	4	14	
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	3	4	3	2	12	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	4	3	1	11	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	3	4	3	3	13	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	4	3	3	13	
19	RIFDA NABILA	P	3	4	3	3	13	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	4	4	3	4	15	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	3	4	1	3	11	
22	SYAIFUL AMRI	L	3	4	3	1	11	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	3	4	3	4	14	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	3	4	3	3	13	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	3	4	3	4	14	

PENILAIAN KETRAMPILAN SEPAKBOLA  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	2	2	2	6	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	2	2	2	6	
3	BAGUS ARYO PAMUNGKAS S P	L	3	2	3	8	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	3	2	3	8	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	2	2	2	6	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	2	2	2	6	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	2	3	8	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	2	2	2	6	
9	EKA LITA RAHAYU	P	2	2	2	6	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	3	2	3	8	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	2	3	8	
12	IKA SULISTIWATI	P	2	2	2	6	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	2	3	8	
14	MASKUR NUR SALAM	L	3	2	3	8	
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	3	2	3	8	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	2	3	8	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	3	2	3	8	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	2	2	2	6	
19	RIFDA NABILA	P	2	2	2	6	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	2	2	2	6	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	2	2	2	6	
22	SYAIFUL AMRI	L	2	2	2	6	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	3	2	3	8	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	2	2	2	6	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	2	2	2	6	
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							

PENILAIAN PERILAKU SISWA TOLAK PELURU  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Sportif	Disiplin		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	3	4	3	4	14	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	2	4	2	4	12	
3	BAGUS ARYO P S P	L	2	3	2	2	9	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	3	4	4	3	14	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	2	3	2	2	9	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	3	4	4	3	14	
7	DHANI KURNIAWAN	L	3	3	3	3	12	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	4	4	4	4	16	
9	EKA LITA RAHAYU	P	4	4	3	4	15	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	4	4	4	4	16	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	3	3	3	12	
12	IKA SULISTIYOWATI	P	4	3	4	3	14	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	3	4	3	4	14	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	4	16	
15	MOCHAMAD QOMARUL Z	L	2	3	2	2	9	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	4	3	4	14	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	3	3	3	3	12	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	4	3	4	14	
19	RIFDA NABILA	P	4	3	4	3	14	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	3	4	4	4	15	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	4	4	4	4	16	
22	SYAIFUL AMRI	L	4	3	2	4	13	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	4	4	4	4	16	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	3	3	2	3	11	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	3	2	3	4	12	

PENILAIAN PENGETAHUAN TOLAK PELURU  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan			Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	3	2	3	8	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	3	3	4	10	
3	BAGUS ARYO PAMUNGKAS SIH PAMBUDI	L	3	2	3	8	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA PRATAMA	L	3	2	3	8	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	2	3	2	7	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	3	2	4	9	
7	DHANI KURNIAWAN	L	2	3	3	8	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	3	4	3	10	
9	EKA LITA RAHAYU	P	3	3	4	10	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	3	4	2	9	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	3	3	3	9	
12	IKA SULISTIWATI	P	3	4	3	10	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	4	3	4	11	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	12	
15	MOCHAMAD QOMARUL ZAMAN	L	3	4	3	10	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	3	4	3	10	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	4	3	2	9	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	2	4	9	
19	RIFDA NABILA	P	3	4	2	9	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	3	4	3	10	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	3	4	3	10	
22	SYAIFUL AMRI	L	3	3	3	9	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	4	3	4	11	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	3	4	4	11	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	4	4	4	12	



PENILAIAN KETRAMPILAN TOLAK PELURU  
KELAS VIII E  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Sikap Awal	Sikap Melakukan	Sikap Akhir		
1	AMARTYA SULISTYANI	P	4	4	4	12	
2	ANANDA PUTRI RISANG AYU	P	2	2	2	6	
3	BAGUS ARYO PAMUNGKAS S P	L	4	3	3	10	
4	BAYU WINANDHYA YUDHA P	L	4	3	3	10	
5	DANISWARA DIXIE AMANDA	P	4	3	3	10	
6	DEWI KHOIRUNNISA	P	4	4	4	12	
7	DHANI KURNIAWAN	L	4	3	3	10	
8	DINDA ANIS CANTIK ZAKIYYAH	P	4	3	3	10	
9	EKA LITA RAHAYU	P	4	3	4	11	
10	HANIF AULIA RAHMAN	L	4	4	4	12	
11	I MADE RIKI ANTERA PUTRA	L	4	4	4	12	
12	IKA SULISTIWATI	P	4	4	4	12	
13	IRFAN HASAN AURORA	L	4	4	4	12	
14	MASKUR NUR SALAM	L	4	4	4	12	
15	MOCHAMAD QOMARUL ZAMAN	L	4	4	4	12	
16	MOHAMAD LUTHFI ASHARI	L	4	3	3	10	
17	MUHAMMAD SANTOSO	L	4	4	3	11	
18	OLIVIA GALUH SETIOWATI	P	3	3	3	9	
19	RIFDA NABILA	P	4	4	3	11	
20	SANDRA PRADITA KESUMA	P	2	3	2	7	
21	SITI ZANUBA NUR MARYAM	P	3	3	2	8	
22	SYAIFUL AMRI	L	4	3	3	10	
23	TRI ANDI INDRAWAN	L	4	3	3	10	
24	WULANDARI AYUNINGSIH	P	4	4	4	12	
25	YUNITA INTAN PERMATASARI	P	3	3	3	9	

## PENILAIAN PENGETAHUAN ATLETIK (JALAN CEPAT)

KELAS VIII F

SMP N 3 MAGELANG

TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	2	3	4	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	2	3	2	10	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	3	15	
4	BAIHAQI YAHYA	L	3	3	2	3	11	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	3	2	3	3	11	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	3	4	4	3	14	
7	DANANG SATRIATAMA	L	3	4	3	4	14	
8	DESI ARLINA	P	2	3	4	3	12	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	2	4	3	2	11	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	4	3	2	12	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	3	2	3	4	12	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	3	2	3	3	11	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	4	2	3	12	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	2	4	3	12	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	2	4	4	13	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	3	15	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	2	3	3	11	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	4	3	4	14	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	2	3	3	11	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	2	3	4	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	2	3	4	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	4	3	4	14	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	3	4	4	3	14	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	4	2	2	11	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	3	2	4	3	12	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	2	2	3	10	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	2	3	4	12	
28	SUSILOWATI	P	3	4	4	4	15	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	3	4	4	3	14	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	4	3	4	14	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	3	4	4	3	14	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	2	4	3	12	

PENILAIAN AFEKTIF SISWA ATLETIK (JALAN CEPAT)  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	3	3	3	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	3	2	3	11	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	4	16	
4	BAIHAQI YAHYA	L	4	4	4	4	16	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	4	4	4	4	16	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
7	DANANG SATRIATAMA	L	4	4	4	4	16	
8	DESI ARLINA	P	3	2	3	4	12	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	3	4	4	3	14	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	4	4	4	15	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	4	4	4	4	16	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	4	4	4	4	16	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	2	3	2	10	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	3	3	2	11	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	3	2	3	11	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	4	4	3	14	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	2	3	3	11	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	3	3	2	11	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	3	3	3	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	3	3	3	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	4	4	4	15	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	4	4	4	3	15	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	4	4	3	14	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	2	3	3	2	10	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	4	4	3	14	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	4	3	4	14	
28	SUSILOWATI	P	4	4	4	4	16	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	4	4	4	3	15	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	4	4	3	14	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	4	3	4	3	14	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	4	3	4	14	

## PENILAIAN KETRAMPILAN ATLETIK (JALAN CEPAT)

KELAS VIII F

SMP N 3 MAGELANG

TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Melangkah	Pendaratan Kaki	Gerakan Pinggul	Posisi Badan		
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	4	2	3	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	4	4	2	13	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	3	2	2	3	10	
4	BAIHAQI YAHYA	L	4	3	2	2	11	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	4	3	4	3	14	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
7	DANANG SATRIATAMA	L	4	4	4	4	16	
8	DESI ARLINA	P	4	3	4	4	15	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	3	3	3	3	12	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	2	3	2	3	10	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	4	3	4	4	15	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	4	4	3	3	14	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	4	4	3	3	14	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	4	3	3	4	14	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	4	3	3	4	14	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	2	3	2	10	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	4	4	3	4	15	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	3	4	3	13	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	3	3	3	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	2	3	2	10	
22	NISRINA PUTRI	P	4	4	3	3	14	
23	RAIHAN FEBRIAN PUTRASWARA	L	3	4	3	3	13	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	3	4	4	14	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	4	3	4	4	15	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	4	3	4	3	14	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	3	3	3	12	
28	SUSILOWATI	P	4	4	3	4	15	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	4	3	4	4	15	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	3	3	3	12	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	3	2	3	2	10	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	4	4	4	4	16	

PENILAIAN PENGETAHUAN SENAM LANTAI  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	2	3	4	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	2	3	2	10	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	3	15	
4	BAIHAQI YAHYA	L	3	3	2	3	11	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	3	2	3	3	11	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	3	4	4	3	14	
7	DANANG SATRIATAMA	L	3	4	3	4	14	
8	DESI ARLINA	P	2	3	4	3	12	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	2	4	3	2	11	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	4	3	2	12	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	3	2	3	4	12	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	3	2	3	3	11	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	4	2	3	12	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	2	4	3	12	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	2	4	4	13	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	3	15	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	2	3	3	11	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	4	3	4	14	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	2	3	3	11	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	2	3	4	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	2	3	4	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	4	3	4	14	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	3	4	4	3	14	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	4	2	2	11	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	3	2	4	3	12	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	2	2	3	10	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	2	3	4	12	
28	SUSILOWATI	P	3	4	4	4	15	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	3	4	4	3	14	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	4	3	4	14	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	3	4	4	3	14	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	2	4	3	12	

PENILAIAN AFEKTIF SISWA SENAM LANTAI  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	3	3	3	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	3	2	3	11	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	4	16	
4	BAIHAQI YAHYA	L	4	4	4	4	16	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	4	4	4	4	16	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
7	DANANG SATRIATAMA	L	4	4	4	4	16	
8	DESI ARLINA	P	3	2	3	4	12	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	3	4	4	3	14	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	4	4	4	15	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	4	4	4	4	16	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	4	4	4	4	16	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	2	3	2	10	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	3	3	2	11	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	3	2	3	11	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	4	4	3	14	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	2	3	3	11	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	3	3	2	11	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	3	3	3	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	3	3	3	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	4	4	4	15	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	4	4	4	3	15	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	4	4	3	14	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	2	3	3	2	10	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	4	4	3	14	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	4	3	4	14	
28	SUSILOWATI	P	4	4	4	4	16	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	4	4	4	3	15	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	4	4	3	14	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	4	3	4	3	14	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	4	3	4	14	

## PENILAIAN KETRAMPILAN SENAM LANTAI (ROLL DEPAN)

KELAS VIII F

SMP N 3 MAGELANG

TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Gerak Awalan	Tumpuan Tangan	Gerakan Lanjutan	Sikap Akhir		
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	2	3	2	10	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	4	4	3	14	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	4	16	
4	BAIHAQI YAHYA	L	3	2	2	3	10	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	3	4	3	3	13	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	3	4	4	3	14	
7	DANANG SATRIATAMA	L	3	2	3	3	11	
8	DESI ARLINA	P	3	3	4	4	14	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	4	16	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	2	3	4	12	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	4	3	4	3	14	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	3	4	3	4	14	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	4	4	3	14	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	4	3	4	14	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	2	3	4	12	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	3	3	14	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	4	3	3	13	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	3	3	3	12	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	4	3	4	14	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	3	3	3	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	3	3	3	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	3	3	3	12	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	4	4	4	4	16	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	4	4	3	3	14	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	3	3	3	2	11	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	2	3	3	11	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	4	4	3	14	
28	SUSILOWATI	P	3	3	4	3	13	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	3	3	3	2	11	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	3	3	2	11	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	3	3	4	2	12	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	4	3	2	12	

PENILAIAN PENGETAHUAN SEPAKBOLA  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	2	3	4	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	2	3	2	10	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	3	15	
4	BAIHAQI YAHYA	L	3	3	2	3	11	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	3	2	3	3	11	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	3	4	4	3	14	
7	DANANG SATRIATAMA	L	3	4	3	4	14	
8	DESI ARLINA	P	2	3	4	3	12	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	2	4	3	2	11	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	4	3	2	12	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	3	2	3	4	12	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	3	2	3	3	11	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	4	2	3	12	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	2	4	3	12	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	2	4	4	13	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	3	15	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	2	3	3	11	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	4	3	4	14	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	2	3	3	11	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	2	3	4	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	2	3	4	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	4	3	4	14	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	3	4	4	3	14	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	4	2	2	11	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	3	2	4	3	12	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	2	2	3	10	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	2	3	4	12	
28	SUSILOWATI	P	3	4	4	4	15	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	3	4	4	3	14	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	4	3	4	14	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	3	4	4	3	14	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	2	4	3	12	



PENILAIAN AFEKTIF SISWA SEPAKBOLA  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	3	3	3	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	3	2	3	11	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	4	16	
4	BAIHAQI YAHYA	L	4	4	4	4	16	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	4	4	4	4	16	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
7	DANANG SATRIATAMA	L	4	4	4	4	16	
8	DESI ARLINA	P	3	2	3	4	12	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	3	4	4	3	14	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	4	4	4	15	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	4	4	4	4	16	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	4	4	4	4	16	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	2	3	2	10	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	3	3	2	11	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	3	2	3	11	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	4	4	3	14	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	2	3	3	11	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	3	3	2	11	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	3	3	3	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	3	3	3	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	4	4	4	15	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	4	4	4	3	15	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	4	4	3	14	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	2	3	3	2	10	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	4	4	3	14	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	4	3	4	14	
28	SUSILOWATI	P	4	4	4	4	16	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	4	4	4	3	15	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	4	4	3	14	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	4	3	4	3	14	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	4	3	4	14	

PENILAIAN KETRAMPILAN SEPAKBOLA  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	2	3	8	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	2	2	3	7	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	3	2	3	8	
4	BAIHAQI YAHYA	L	3	2	3	8	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	3	2	3	8	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	2	2	2	6	
7	DANANG SATRIATAMA	L	3	2	2	7	
8	DESI ARLINA	P	2	2	2	6	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	2	2	2	6	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	2	2	2	6	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	3	2	3	8	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	3	2	3	8	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	2	2	2	6	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	2	2	2	6	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	2	2	2	6	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	2	2	3	7	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	2	2	7	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	2	3	8	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	2	3	8	
20	MUHAMMAD SADAM DWI PUTRA	L	3	2	3	8	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	2	3	8	
22	NISRINA PUTRI	P	2	2	2	6	
23	RAIHAN FEBRIAN PUTRASWARA	L	3	2	3	8	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	2	3	8	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	3	2	3	8	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	2	3	8	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	2	3	8	
28	SUSILOWATI	P	2	2	2	6	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	2	2	2	6	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	2	2	2	6	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	3	2	3	8	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	2	3	8	

PENILAIAN PENGETAHUAN TOLAK PELURU  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	2	3	4	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	2	3	2	10	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	3	15	
4	BAIHAQI YAHYA	L	3	3	2	3	11	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	3	2	3	3	11	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	3	4	4	3	14	
7	DANANG SATRIATAMA	L	3	4	3	4	14	
8	DESI ARLINA	P	2	3	4	3	12	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	2	4	3	2	11	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	4	3	2	12	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	3	2	3	4	12	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	3	2	3	3	11	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	4	2	3	12	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	2	4	3	12	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	2	4	4	13	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	3	15	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	2	3	3	11	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	4	3	4	14	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	2	3	3	11	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	2	3	4	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	2	3	4	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	4	3	4	14	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	3	4	4	3	14	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	4	2	2	11	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	3	2	4	3	12	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	2	2	3	10	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	2	3	4	12	
28	SUSILOWATI	P	3	4	4	4	15	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	3	4	4	3	14	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	4	3	4	14	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	3	4	4	3	14	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	2	4	3	12	

PENILAIAN AFEKTIF SISWA TOLAK PELURU  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	3	3	3	12	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	3	2	3	11	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	4	4	16	
4	BAIHAQI YAHYA	L	4	4	4	4	16	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	4	4	4	4	16	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
7	DANANG SATRIATAMA	L	4	4	4	4	16	
8	DESI ARLINA	P	3	2	3	4	12	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	3	4	4	3	14	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	3	4	4	4	15	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	4	4	4	4	16	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	4	4	4	4	16	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	3	2	3	2	10	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH A W	P	3	3	3	2	11	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	3	2	3	11	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD FAHRI A	L	3	4	4	3	14	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	3	2	3	3	11	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	3	3	3	2	11	
20	MUHAMMAD SADAM DWI P	L	3	3	3	3	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	3	3	3	3	12	
22	NISRINA PUTRI	P	3	4	4	4	15	
23	RAIHAN FEBRIAN P	L	4	4	4	3	15	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	3	4	4	3	14	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	2	3	3	2	10	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	4	4	3	14	
27	RIZKI JAILAANI	L	3	4	3	4	14	
28	SUSILOWATI	P	4	4	4	4	16	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	4	4	4	3	15	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	4	4	3	14	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	4	3	4	3	14	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	4	3	4	14	

PENILAIAN KETRAMPILAN TOLAK PELURU  
KELAS VIII F  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	AGUS PRAMUDITYA	L	3	4	3	10	
2	AQILA SINDY FATHINA	P	3	4	3	10	
3	ARAGHEA ANGGARA SAPUTRA	L	4	4	3	11	
4	BAIHAQI YAHYA	L	3	3	3	9	
5	BILLY DWI HERNOWO	L	4	4	4	12	
6	CHUSNIA AZIZAH	P	4	4	4	12	
7	DANANG SATRIATAMA	L	4	3	4	11	
8	DESI ARLINA	P	3	3	4	10	
9	DIAN PUTRI MAHARANI	P	4	3	3	10	
10	HASBI FIRMAN ANAFI	L	4	3	3	10	
11	IBNU ARIF WIRAWAN	L	4	4	4	12	
12	IKA PUTRI NURHAYATI	P	3	2	3	8	
13	IKE NUR ANGGRAENI	P	4	3	4	11	
14	KHOIRUNNISA SALSABILAH AULIA WARDANI	P	4	3	4	11	
15	KIRANA DWI NASTITI	P	3	2	3	8	
16	MAUREN AQILA ZAHRA	P	4	4	3	11	
17	MUHAMMAD FAHRI ABDURRAHMAN	L	3	3	3	9	
18	MUHAMMAD FAIZAL AKBAR	L	4	4	4	12	
19	MUHAMMAD NAUFAL ALIM	L	4	4	4	12	
20	MUHAMMAD SADAM DWI PUTRA	L	4	4	4	12	
21	MUHAMMAD TAHAJUDIN ASHA	L	4	4	4	12	
22	NISRINA PUTRI	P	4	3	4	11	
23	RAIHAN FEBRIAN PUTRASWARA	L	3	4	4	11	
24	RAMADHAN ADI PRASTYO	L	4	4	4	12	
25	RETRIANA MAWAR SUSANTI	P	4	2	2	8	
26	RICKY ASTU SETIAWAN	L	3	2	2	7	
27	RIZKI JAILAANI	L	4	3	4	11	
28	SUSILOWATI	P	4	4	3	11	
29	SYALSA DYAH ANUGRAH	P	4	4	4	12	
30	TASYA ICHA SULISTYOWATI	P	3	3	3	9	
31	VIAN KUSUMA ADI SURYA	L	3	3	3	9	
32	YANUAR ALFIN ABDILLAH	L	3	3	3	9	

PENILAIAN AFEKTIF SISWA ATLETIK (JALAN CEPAT)  
 KELAS VIII G  
 SMP N 3 MAGELANG  
 TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	4	3	3	13	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	4	16	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	4	4	3	4	15	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	4	3	4	3	14	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	4	4	4	3	15	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	3	3	4	14	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	4	3	3	3	13	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	4	3	4	14	
9	DHEA NARADITIA	P	4	3	3	4	14	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	4	4	4	3	15	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	4	3	4	14	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	3	3	4	13	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	3	3	4	14	
14	DWI ADI DINATA	L	3	2	2	3	10	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	4	3	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	4	3	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	3	4	3	13	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	3	3	4	13	
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	3	2	2	2	9	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	4	4	3	14	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	4	4	4	15	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	2	3	2	10	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	4	4	3	14	
24	NAMSYAH	P	3	4	4	4	15	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA P	L	4	3	4	4	15	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	4	4	4	3	15	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	3	4	3	4	14	
28	ODHY LESMANA	L	2	2	2	2	8	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	2	3	2	3	10	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	4	3	2	12	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	4	4	15	
32								

## PENILAIAN PENGETAHUAN ATLETIK (JALAN CEPAT)

KELAS VIII G

SMP N 3 MAGELANG

TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	3	3	2	11	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	3	15	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	3	3	4	3	13	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	3	4	3	4	14	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	3	4	4	3	14	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	4	4	3	15	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	3	4	3	4	14	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	3	3	3	12	
9	DHEA NARADITIA	P	3	2	4	3	12	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	3	4	4	3	14	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	3	2	3	11	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	2	3	3	11	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	3	4	3	14	
14	DWI ADI DINATA	L	3	3	3	2	11	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	3	4	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	4	3	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	2	3	4	12	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	2	3	4	12	
19	MUHAMMAD ALVIN DHARMAWAN	L	3	2	3	4	12	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	4	4	3	14	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	2	4	3	12	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	3	4	3	13	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	2	4	3	12	
24	NAMSYAH	P	3	4	2	3	12	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA PUTRA	L	3	2	3	4	12	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	4	4	4	4	16	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	4	4	4	4	16	
28	ODHY LESMANA	L	3	4	2	2	11	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE UNSONG	L	2	3	4	3	12	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	2	2	3	10	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	3	4	14	

## PENILAIAN KETRAMPILAN ATLETIK (JALAN CEPAT)

KELAS VIII G

SMP N 3 MAGELANG

TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Melangkah	Pendaratan Kaki	Gerakan Pinggul	Posisi Badan		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	3	2	3	11	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	4	16	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA P	P	3	3	3	4	13	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	3	3	3	3	12	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	3	2	3	4	12	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	3	3	2	4	12	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	3	2	4	12	
9	DHEA NARADITIA	P	3	2	3	3	11	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	4	4	4	4	16	
11	DIMAS AKBAR ANDI S	L	4	3	3	4	14	
12	DINA RAHMAWATI	P	4	4	3	4	15	
13	DINDASWARI FATHIYA H	P	3	3	3	3	12	
14	DWI ADI DINATA	L	2	2	2	2	8	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	2	3	2	10	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	4	4	3	4	15	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	4	3	4	14	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	4	4	4	15	
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	4	3	3	4	14	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	4	4	4	4	16	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	3	3	3	12	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	2	2	2	2	8	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	4	4	4	4	16	
24	NAMSYAH	P	3	4	3	4	14	
25	NARENDRA WANDA MP	L	4	4	4	4	16	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	3	4	3	3	13	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	4	4	4	4	16	
28	ODHY LESMANA	L	2	3	4	2	11	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	2	3	4	2	11	
30	QOWIYUN AZIZ	L	2	2	2	2	8	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	4	4	4	4	16	





PENILAIAN AFEKTIF SISWA SENAM LANTAI  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	4	3	3	13	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	4	16	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	4	4	3	4	15	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	4	3	4	3	14	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	4	4	4	3	15	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	3	3	4	14	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	4	3	3	3	13	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	4	3	4	14	
9	DHEA NARADITIA	P	4	3	3	4	14	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	4	4	4	3	15	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	4	3	4	14	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	3	3	4	13	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	3	3	4	14	
14	DWI ADI DINATA	L	3	2	2	3	10	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	4	3	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	4	3	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	3	4	3	13	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	3	3	4	13	
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	3	2	2	2	9	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	4	4	3	14	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	4	4	4	15	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	2	3	2	10	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	4	4	3	14	
24	NAMSYAH	P	3	4	4	4	15	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA P	L	4	3	4	4	15	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	4	4	4	3	15	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	3	4	3	4	14	
28	ODHY LESMANA	L	2	2	2	2	8	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	2	3	2	3	10	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	4	3	2	12	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	4	4	15	
32								

PENILAIAN PENGETAHUAN SENAM LANTAI  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	3	3	2	11	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	3	15	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	3	3	4	3	13	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	3	4	3	4	14	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	3	4	4	3	14	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	4	4	3	15	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	3	4	3	4	14	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	3	3	3	12	
9	DHEA NARADITIA	P	3	2	4	3	12	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	3	4	4	3	14	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	3	2	3	11	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	2	3	3	11	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	3	4	3	14	
14	DWI ADI DINATA	L	3	3	3	2	11	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	3	4	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	4	3	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	2	3	4	12	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	2	3	4	12	
19	MUHAMMAD ALVIN DHARMAWAN	L	3	2	3	4	12	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	4	4	3	14	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	2	4	3	12	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	3	4	3	13	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	2	4	3	12	
24	NAMSYAH	P	3	4	2	3	12	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA PUTRA	L	3	2	3	4	12	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	4	4	4	4	16	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	4	4	4	4	16	
28	ODHY LESMANA	L	3	4	2	2	11	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE UNSONG	L	2	3	4	3	12	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	2	2	3	10	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	3	4	14	

PENILAIAN KETRAMPILAN SENAM LANTAI  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Gerak Awalan	Tumpuan Tangan	Gerakan Lanjutan	Sikap Akhir		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	4	3	3	13	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	3	4	15	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA P	P	3	4	3	2	12	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	3	4	3	2	12	
5	ASHILA ANUGRAH D	L	4	4	4	3	15	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	3	4	3	3	13	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	3	4	4	2	13	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	2	4	3	12	
9	DHEA NARADITIA	P	3	2	3	2	10	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	3	4	4	4	15	
11	DIMAS AKBAR ANDI S	L	3	4	4	3	14	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	4	2	3	12	
13	DINDASWARI FATHIYA H	P	4	4	3	4	15	
14	DWI ADI DINATA	L	3	4	4	4	15	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	3	4	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	3	4	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	4	4	3	14	
18	I GUSTI RAMADAN	L	4	4	3	4	15	
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	4	4	4	4	16	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	4	4	4	4	16	
21	MUHAMMAD RIFQI A	L	4	3	4	3	14	
22	MUHAMMAD YUSUF M	L	3	4	3	4	14	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	2	4	3	12	
24	NAMSYAH	P	3	2	3	2	10	
25	NARENDRA WANDA M P	L	3	4	4	3	14	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	3	4	3	4	14	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	4	4	4	4	16	
28	ODHY LESMANA	L	3	4	3	2	12	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	3	4	4	3	14	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	2	3	3	11	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	3	4	14	



PENILAIAN AFEKTIF SISWA SEPAKBOLA  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin	Sportif		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	4	3	3	13	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	4	16	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	4	4	3	4	15	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	4	3	4	3	14	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	4	4	4	3	15	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	3	3	4	14	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	4	3	3	3	13	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	4	3	4	14	
9	DHEA NARADITIA	P	4	3	3	4	14	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	4	4	4	3	15	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	4	3	4	14	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	3	3	4	13	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	3	3	4	14	
14	DWI ADI DINATA	L	3	2	2	3	10	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	4	3	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	4	3	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	3	4	3	13	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	3	3	4	13	
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	3	2	2	2	9	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	4	4	3	14	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	4	4	4	15	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	2	3	2	10	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	4	4	3	14	
24	NAMSYAH	P	3	4	4	4	15	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA P	L	4	3	4	4	15	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	4	4	4	3	15	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	3	4	3	4	14	
28	ODHY LESMANA	L	2	2	2	2	8	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	2	3	2	3	10	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	4	3	2	12	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	4	4	15	
32								

PENILAIAN PENGETAHUAN SEPAKBOLA  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	3	3	2	11	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	3	15	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	3	3	4	3	13	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	3	4	3	4	14	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	3	4	4	3	14	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	4	4	3	15	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	3	4	3	4	14	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	3	3	3	12	
9	DHEA NARADITIA	P	3	2	4	3	12	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	3	4	4	3	14	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	3	2	3	11	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	2	3	3	11	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	3	4	3	14	
14	DWI ADI DINATA	L	3	3	3	2	11	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	3	4	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	4	3	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	2	3	4	12	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	2	3	4	12	
19	MUHAMMAD ALVIN DHARMAWAN	L	3	2	3	4	12	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	4	4	3	14	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	2	4	3	12	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	3	4	3	13	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	2	4	3	12	
24	NAMSYAH	P	3	4	2	3	12	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA PUTRA	L	3	2	3	4	12	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	4	4	4	4	16	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	4	4	4	4	16	
28	ODHY LESMANA	L	3	4	2	2	11	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE UNSONG	L	2	3	4	3	12	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	2	2	3	10	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	3	4	14	

PENILAIAN KETRAMPILAN SEPAKBOLA  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Gerak Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	2	3	8	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	2	2	2	6	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	2	2	2	6	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	2	2	2	6	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	3	2	3	8	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	2	2	2	6	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	3	2	3	8	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	2	3	8	
9	DHEA NARADITIA	P	2	2	3	7	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	3	2	3	8	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	2	3	8	
12	DINA RAHMAWATI	P	2	2	2	6	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	3	2	2	7	
14	DWI ADI DINATA	L	3	2	3	8	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	2	2	7	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	2	2	3	7	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	2	2	2	6	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	2	3	8	
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	3	2	3	8	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	2	3	8	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	2	3	8	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	2	3	8	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	2	2	3	7	
24	NAMSYAH	P	2	2	2	6	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA P	L	3	2	3	8	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	3	2	3	8	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	3	2	3	8	
28	ODHY LESMANA	L	3	2	2	7	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	3	2	3	8	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	2	2	7	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	2	2	2	6	





PENILAIAN AFEKTIF SISWA TOLAK PELURU  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap				Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin	Sportif		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	4	3	3	13	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	4	16	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	4	4	3	4	15	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	4	3	4	3	14	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	4	4	4	3	15	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	3	3	4	14	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	4	3	3	3	13	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	4	3	4	14	
9	DHEA NARADITIA	P	4	3	3	4	14	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	4	4	4	3	15	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	4	3	4	14	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	3	3	4	13	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	3	3	4	14	
14	DWI ADI DINATA	L	3	2	2	3	10	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	4	3	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	4	3	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	3	4	3	13	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	3	3	4	13	
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	3	2	2	2	9	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	4	4	3	14	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	4	4	4	15	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	2	3	2	10	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	4	4	3	14	
24	NAMSYAH	P	3	4	4	4	15	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA P	L	4	3	4	4	15	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	4	4	4	3	15	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	3	4	3	4	14	
28	ODHY LESMANA	L	2	2	2	2	8	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	2	3	2	3	10	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	4	3	2	12	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	4	4	15	
32								

PENILAIAN PENGETAHUAN TOLAK PELURU  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	3	3	3	2	11	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	4	4	4	3	15	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	3	3	4	3	13	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	3	4	3	4	14	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	3	4	4	3	14	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	4	4	3	15	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	3	4	3	4	14	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	3	3	3	3	12	
9	DHEA NARADITIA	P	3	2	4	3	12	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	3	4	4	3	14	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	3	3	2	3	11	
12	DINA RAHMAWATI	P	3	2	3	3	11	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	3	4	3	14	
14	DWI ADI DINATA	L	3	3	3	2	11	
15	EARLY KURNIAWATI	P	3	4	3	4	14	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	3	4	4	3	14	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	3	2	3	4	12	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	2	3	4	12	
19	MUHAMMAD ALVIN DHARMAWAN	L	3	2	3	4	12	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	3	4	4	3	14	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	3	2	4	3	12	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	3	3	4	3	13	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	3	2	4	3	12	
24	NAMSYAH	P	3	4	2	3	12	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA PUTRA	L	3	2	3	4	12	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	4	4	4	4	16	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	4	4	4	4	16	
28	ODHY LESMANA	L	3	4	2	2	11	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE UNSONG	L	2	3	4	3	12	
30	QOWIYUN AZIZ	L	3	2	2	3	10	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	3	4	3	4	14	

PENILAIAN KETRAMPILAN TOLAK PELURU  
KELAS VIII G  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Gerak Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	ANDIKA KUSUMA WARDANA	L	4	2	3	9	
2	ANDINI PUTRI MAHARANI	P	3	3	3	9	
3	ANINDYA AURELIA IQLIMA PUTRI	P	4	4	4	12	
4	APRILIA DWI PUSPITASARI	P	3	2	3	8	
5	ASHILA ANUGRAH DEWANGGA	L	4	4	4	12	
6	AZMI NUR AZIZAH	P	4	4	3	11	
7	BAGAS IVAN ISWANDARU	L	4	4	4	12	
8	BAGUS NUR ROHIM	L	4	4	4	12	
9	DHEA NARADITIA	P	2	2	2	6	
10	DHIVANKA PERMANA PUTRA	L	3	2	3	8	
11	DIMAS AKBAR ANDI SETIYAWAN	L	4	2	4	10	
12	DINA RAHMAWATI	P	4	2	4	10	
13	DINDASWARI FATHIYA HUWAIDA	P	4	4	4	12	
14	DWI ADI DINATA	L	4	4	4	12	
15	EARLY KURNIAWATI	P	4	2	2	8	
16	EDELWIS CAHYA WIDURI	P	4	4	4	12	
17	FARIDAH SETIYOWATI U K	P	4	3	4	11	
18	I GUSTI RAMADAN	L	3	3	3	9	
19	MUHAMMAD ALVIN D	L	4	3	4	11	
20	MUHAMMAD KHOIRUDIN	L	4	3	3	10	
21	MUHAMMAD RIFQI AFRIYANTO	L	4	4	4	12	
22	MUHAMMAD YUSUF MUBAROK	L	2	2	2	6	
23	NAFISAH AZHAR ANINDITA	P	4	3	4	11	
24	NAMSYAH	P	3	3	3	9	
25	NARENDRA WANDA MAHAESA P	L	4	4	4	12	
26	NIBRAS MALIK SATYATMA	L	3	3	3	9	
27	NURUL HIDAYAH FIRDAUS	P	4	4	4	12	
28	ODHY LESMANA	L	3	3	2	8	
29	PERMANA DANIEL WEMPIE U	L	4	4	4	12	
30	QOWIYUN AZIZ	L	4	4	3	11	
31	WINDA AYU FITRIANA	P	4	3	4	11	



## PENILAIAN AFEKTIF SISWA ATLETIK (JALAN CEPAT)

KELAS VIII H

SMP N 3 MAGELANG

TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	4	4	4	16	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	4	16	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	4	4	4	4	16	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	4	4	4	16	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	4	4	4	16	
8	DWI NOOR FADHILATUN NISSA	P	4	4	4	4	16	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	4	4	4	16	
10	FARATADIA ANATAMA	P	4	4	4	4	16	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	4	4	16	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	4	4	16	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	4	4	16	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	4	4	4	16	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	4	4	4	16	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	4	4	4	16	
19	NALA AMORETTA	P	4	4	4	4	16	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	4	4	4	16	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	4	4	4	16	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	4	4	4	4	16	
23	RIYANTI	P	4	4	4	4	16	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	4	4	4	4	16	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	4	4	4	16	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	4	4	4	16	
27	SELY ISHNAWATI PUSPITASARI	P	4	4	4	4	16	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	4	4	4	16	
29	SITI ANDRIYANI	P	4	4	4	4	16	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	4	4	16	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	4	4	16	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	4	3	4	15	

## PENILAIAN PENGETAHUAN ATLETIK (JALAN CEPAT)

KELAS VIII H

SMP N 3 MAGELANG

TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	4	3	15	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	3	4	4	15	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	3	15	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	3	4	4	3	14	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	3	4	3	14	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	3	4	3	14	
8	DWI NOOR FADHILATUN N	P	3	4	3	4	14	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	3	4	4	15	
10	FARATADIA ANATAMA	P	3	4	3	3	13	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	4	3	15	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	4	3	15	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	4	3	15	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	3	4	3	14	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	3	3	3	13	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	3	4	3	14	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	3	3	4	14	
19	NALA AMORETTA	P	3	4	4	4	15	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	4	3	3	14	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	3	4	3	14	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	3	4	4	3	14	
23	RIYANTI	P	3	4	3	4	14	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	3	4	4	3	14	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	3	3	4	14	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	3	4	4	15	
27	SELY ISHNAWATI P	P	4	3	3	4	14	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	3	4	4	15	
29	SITI ANDRIYANI	P	3	4	4	3	14	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	3	3	14	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	3	4	15	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	3	3	3	13	

PENILAIAN KETRAMPILAN ATLETIK (JALAN CEPAT)  
 KELAS VIII H  
 SMP N 3 MAGELANG  
 TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Melangkah	Pendaratan Kaki	Gerakan Pinggul	Posisi Badan		
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	3	4	15	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	4	4	4	16	
3	ASRI WULANSARI	P	3	3	3	2	11	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	3	3	3	2	11	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	3	3	2	3	11	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	4	4	3	15	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	4	4	3	15	
8	DWI NOOR FADHILATUN N	P	3	3	2	2	10	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	4	3	4	15	
10	FARATADIA ANATAMA	P	3	3	2	3	11	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	3	4	15	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	3	4	15	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	3	4	15	
14	M. RASYID RIDHO	L	3	3	3	2	11	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	4	4	4	16	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	3	4	3	2	12	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	4	3	4	15	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	3	3	4	14	
19	NALA AMORETTA	P	4	3	3	3	13	
20	NICHE MEILIASANDI	P	3	4	4	3	14	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	4	4	4	16	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	4	3	3	4	14	
23	RIYANTI	P	4	4	3	4	15	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	3	3	3	4	13	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	3	4	4	15	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	4	4	4	16	
27	SELLY ISHNAWATI P	P	4	3	3	4	14	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	4	3	4	15	
29	SITI ANDRIYANI	P	4	4	3	3	14	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	4	4	16	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	3	4	3	14	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	4	4	4	16	



PENILAIAN AFEKTIF SISWA SENAM LANTAI  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	4	4	4	16	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	4	16	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	4	4	4	4	16	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	4	4	4	16	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	4	4	4	16	
8	DWI NOOR FADHILATUN NISSA	P	4	4	4	4	16	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	4	4	4	16	
10	FARATADIA ANATAMA	P	4	4	4	4	16	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	4	4	16	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	4	4	16	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	4	4	16	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	4	4	4	16	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	4	4	4	16	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	4	4	4	16	
19	NALA AMORETTA	P	4	4	4	4	16	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	4	4	4	16	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	4	4	4	16	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	4	4	4	4	16	
23	RIYANTI	P	4	4	4	4	16	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	4	4	4	4	16	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	4	4	4	16	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	4	4	4	16	
27	SELY ISHNAWATI PUSPITASARI	P	4	4	4	4	16	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	4	4	4	16	
29	SITI ANDRIYANI	P	4	4	4	4	16	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	4	4	16	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	4	4	16	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	4	3	4	15	

PENILAIAN PENGETAHUAN SENAM LANTAI  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	4	3	15	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	3	4	4	15	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	3	15	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	3	4	4	3	14	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	3	4	3	14	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	3	4	3	14	
8	DWI NOOR FADHILATUN N	P	3	4	3	4	14	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	3	4	4	15	
10	FARATADIA ANATAMA	P	3	4	3	3	13	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	4	3	15	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	4	3	15	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	4	3	15	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	3	4	3	14	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	3	3	3	13	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	3	4	3	14	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	3	3	4	14	
19	NALA AMORETTA	P	3	4	4	4	15	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	4	3	3	14	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	3	4	3	14	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	3	4	4	3	14	
23	RIYANTI	P	3	4	3	4	14	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	3	4	4	3	14	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	3	3	4	14	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	3	4	4	15	
27	SELY ISHNAWATI P	P	4	3	3	4	14	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	3	4	4	15	
29	SITI ANDRIYANI	P	3	4	4	3	14	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	3	3	14	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	3	4	15	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	3	3	3	13	

PENILAIAN KETRAMPILAN SENAM LANTAI  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
			Gerak Awalan	Tumpuan Tangan	Gerakan Lanjutan	Sikap Akhir		
1	AFNI NUR AZIZAH	P	3	4	4	3	14	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	3	3	3	4	13	
3	ASRI WULANSARI	P	3	3	4	4	14	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	4	4	3	4	15	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	3	4	3	14	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	3	4	3	4	14	
8	DWI NOOR FADHILATUN N	P	4	3	3	4	14	
9	FADHILLA NURAINI	P	3	3	3	3	12	
10	FARATADIA ANATAMA	P	3	4	3	4	14	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	3	3	3	4	13	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	3	2	3	2	10	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	3	2	3	3	11	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	4	3	4	15	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	3	4	3	14	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	3	4	4	3	14	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	3	3	4	3	13	
19	NALA AMORETTA	P	3	2	4	3	12	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	3	3	3	13	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	3	4	3	4	14	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	3	2	3	4	12	
23	RIYANTI	P	4	3	3	2	12	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	3	3	4	3	13	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	3	2	3	3	11	
26	SAVIRA WULANDARI	P	3	4	3	2	12	
27	SELY ISHNAWATI P	P	3	3	2	3	11	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	3	4	3	2	12	
29	SITI ANDRIYANI	P	3	2	3	3	11	
30	USWATUN KHASANAH	P	3	4	3	2	12	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	3	2	3	3	11	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	4	4	4	16	

PENILAIAN AFEKTIF SISWA SEPAKBOLA  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Sikap			Sportif	Skor Akhir	Ket
			Kerjasama	Tanggung Jawab	Disiplin			
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	4	4	16	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	4	4	4	16	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	4	16	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	4	4	4	4	16	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	4	4	4	16	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	4	4	4	16	
8	DWI NOOR FADHILATUN NISSA	P	4	4	4	4	16	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	4	4	4	16	
10	FARATADIA ANATAMA	P	4	4	4	4	16	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	4	4	16	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	4	4	16	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	4	4	16	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	4	4	4	16	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	4	4	4	16	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	4	4	4	16	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	4	4	4	16	
19	NALA AMORETTA	P	4	4	4	4	16	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	4	4	4	16	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	4	4	4	16	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	4	4	4	4	16	
23	RIYANTI	P	4	4	4	4	16	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	4	4	4	4	16	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	4	4	4	16	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	4	4	4	16	
27	SELLY ISHNAWATI PUSPITASARI	P	4	4	4	4	16	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	4	4	4	16	
29	SITI ANDRIYANI	P	4	4	4	4	16	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	4	4	16	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	4	4	16	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	4	3	4	15	

PENILAIAN PENGETAHUAN SEPAKBOLA  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Pengetahuan				Skor Akhir	Ket
			PH 1	PH 2	PH 3	PH 4		
1	AFNI NUR AZIZAH	P	4	4	4	3	15	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	4	3	4	4	15	
3	ASRI WULANSARI	P	4	4	4	3	15	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	3	4	4	3	14	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	4	4	4	4	16	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	4	3	4	3	14	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	4	3	4	3	14	
8	DWI NOOR FADHILATUN N	P	3	4	3	4	14	
9	FADHILLA NURAINI	P	4	3	4	4	15	
10	FARATADIA ANATAMA	P	3	4	3	3	13	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	4	4	4	3	15	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	4	4	4	3	15	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	4	4	4	3	15	
14	M. RASYID RIDHO	L	4	4	4	4	16	
15	MUFIDA NUR AINI	P	4	3	4	3	14	
16	MUHAMMAD DWIYANDA A	L	4	3	3	3	13	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	4	3	4	3	14	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	4	3	3	4	14	
19	NALA AMORETTA	P	3	4	4	4	15	
20	NICHE MEILIASANDI	P	4	4	3	3	14	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	4	3	4	3	14	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	3	4	4	3	14	
23	RIYANTI	P	3	4	3	4	14	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	3	4	4	3	14	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	4	3	3	4	14	
26	SAVIRA WULANDARI	P	4	3	4	4	15	
27	SELY ISHNAWATI P	P	4	3	3	4	14	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	4	3	4	4	15	
29	SITI ANDRIYANI	P	3	4	4	3	14	
30	USWATUN KHASANAH	P	4	4	3	3	14	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	4	4	3	4	15	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	4	3	3	3	13	

PENILAIAN KETRAMPILAN SEPAKBOLA  
KELAS VIII H  
SMP N 3 MAGELANG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Nama Siswa	P/L	Penilaian Ketrampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
			Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	AFNI NUR AZIZAH	P	2	2	2	6	
2	ANDINI LARISA PUTRI	P	2	2	2	6	
3	ASRI WULANSARI	P	2	2	2	6	
4	AZIZA PUTRI RAMADHANI	P	2	2	2	6	
5	BAYU DWI PRASETYO	L	3	2	3	8	
6	BETHA CARISSA FILMANDA	P	2	2	2	6	
7	DIYAH SETIYANINGSIH	P	2	2	2	6	
8	DWI NOOR FADHILATUN NISSA	P	2	2	2	6	
9	FADHILLA NURAINI	P	2	2	2	6	
10	FARATADIA ANATAMA	P	2	2	2	6	
11	FITROTUL HIDAYAH	P	2	2	2	6	
12	LATHIFA AYUNANDA	P	2	2	2	6	
13	LATIFATHUL ALFIYAH	P	2	2	2	6	
14	M. RASYID RIDHO	L	3	2	3	8	
15	MUFIDA NUR AINI	P	2	2	2	6	
16	MUHAMMAD DWIYANDA ADITYA	L	3	2	3	8	
17	MUHAMMAD SAIFUL ADI Y	L	3	2	3	8	
18	NABILA FITRI ANANDA	P	2	2	2	6	
19	NALA AMORETTA	P	2	2	2	6	
20	NICHE MEILIASANDI	P	2	2	2	6	
21	NOOR FAIZ RASYID	L	3	2	3	8	
22	RAGIL AYU ACHROMATUL C	P	2	2	2	6	
23	RIYANTI	P	2	2	2	6	
24	RIZKA TRI LAKSITA	P	2	2	2	6	
25	SALWA PUTRI SYAHIRA	P	2	2	2	6	
26	SAVIRA WULANDARI	P	2	2	2	6	
27	SELLY ISHNAWATI PUSPITASARI	P	2	2	2	6	
28	SHINTA NUR KHOIROTHI	P	2	2	2	6	
29	SITI ANDRIYANI	P	2	2	2	6	
30	USWATUN KHASANAH	P	2	2	2	6	
31	WAHID SEPTIA NINGRUM	P	2	2	2	6	
32	YAYAN GUSRIYAN	L	3	2	3	8	

## HASIL NILAI TES

<b>NAMA SEKOLAH</b> <b>MATA PELAJARAN</b> <b>KELAS/SEMESTER/TAHUN</b> <b>NAMA TES</b> <b>TANGGAL TES</b> <b>KKM</b> <b>NAMA PENGAJAR</b>	<b>:</b> <b>:</b> <b>:</b> <b>:</b> <b>:</b> <b>:</b> <b>:</b>	<b>SMP N 3 MAGELANG</b> <b>PJOK</b> <b>7E/1/2017/2018</b> <b>ULANGAN HARIAN</b> <b>14 NOVEMBER 2017</b> <b>75</b> <b>Ananto E Nugroho</b>
--	--	---

No	Nama Siswa	Jumlah skor	Nilai	Keterangan Ketuntasan Belajar
1	ACHMAD ANAS MASFUAD MINANUR R.	75	75	Tuntas
2	ALIFFA SEPTIRA NILAPUTRI	92,5	93	Tuntas
3	AMANDA NASYWA ZAVIRA	97,5	98	Tuntas
4	ANDRA WILIAN	95	95	Tuntas
5	ANNISA EGA FEBRYANTI	72,5	73	Belum Tuntas
6	AQILLA ASLA HERENDA	90	90	Tuntas
7	BAGUS FAJAR ARDIYANTO	97,5	98	Tuntas
8	CHOIR GUSTA MAHARDIKA	80	80	Tuntas
9	DAMAI LARASATI	97,5	98	Tuntas
10	DONI KURNIADI	87,5	88	Tuntas
11	FATKHUROHMAN BAIHAQI	95	95	Tuntas
12	FIANDRA YUNIAWAN	80	80	Tuntas
13	GALUH SANDY PRAMUKTI	80	80	Tuntas
14	IKHSAN BUDI WICAKSONO	97,5	98	Tuntas
15	INDAH AYUNINGTIYAS	85	85	Tuntas
16	IVAN LABIB MARZUQI	65	65	Belum Tuntas
17	MUHAMAD AKIRA ROSYID PARTONO	85	85	Tuntas
18	MUHAMMAD BINTANG PERSADHA	90	90	Tuntas
19	NAFISHA AMELIA SYAHARANI	80	80	Tuntas
20	PRADIPTA AJI PRATIKNO PUTRO	77,5	78	Tuntas
21	RAIHAN TAMIN SOLIKHIN	77,5	78	Tuntas
22	RETNO SUCI RAHMAWATI	85	85	Tuntas
23	REZA AULIA NAUFAL AFIF	92,5	93	Tuntas
24	RISKA YUDHASANTI	87,5	88	Tuntas
25	RISMA AMALIA PUTRI	87,5	88	Tuntas
26	RYANDIKA NOFITRAN RIYAHYA	90	90	Tuntas
27	SALSABILA SEKAR ANGGRAENI	87,5	88	Tuntas
28	SATRIA ASYA KUSUMA PUTRA	90	90	Tuntas
29	SEKAR ANGGIE WAHYU SETYARINI	92,5	93	Tuntas
30	SELVIA WURI HANDAYANI	87,5	88	Tuntas
31	TEGAR DWI SANTOSO	82,5	83	Tuntas
32	ZULFA FAUZIA USVIAN Y	82,5	83	Tuntas
REKAPTULASI	Jumlah	:	2.763	Jumlah Peserta Ujian : 32 Orang
	Rata-rata	:	86	Jumlah Yang Tuntas : 30 Orang
	Nilai Tertinggi	:	98	Jumlah Yang Belum Tuntas : 2 Orang
	Nilai Terendah	:	65	Di Atas Rata-rata : 18 Orang
	Simpangan Baku	:	8	Di Bawah Rata-rata : 13 Orang





## HASIL ANALISIS BUTIR SOAL URAIAN

	NAMA SEKOLAH	: SMP N 3 MAGELANG	
	MATA PELAJARAN	: PJOK	
	KELAS / SEMESTER / TAHUN	: 7E/1/2017/2018	
	NAMA TES	: ULANGAN HARIAN	
		: 14 November 2017	
	TANGGAL TES	:	
	NAMA PENGAJAR	: Ananto E Nugroho	

Reliabilitas Tes = **0,26** Belum memiliki reliabilitas yang tinggi

Nomor Soal	Tingkat Kesukaran		Daya Beda		Status Soal
	Indeks	Tafsiran	Indeks	Tafsiran	
1	0,85	Soal Mudah			
2	0,91	Soal Mudah			
3	0,89	Soal Mudah			
4	0,84	Soal Mudah			
5	0,93	Soal Mudah			
6	0,84	Soal Mudah			
7	0,85	Soal Mudah			
8	0,93	Soal Mudah			
9	0,92	Soal Mudah			
10	0,66	Soal Sedang			

Magelang,  
.....  
Guru Mata Pelajaran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Harjanta, S.Pd. M.Pd**  
**NIP**

**Ananto E Nugroho**  
**NIP**



## DOKUMENTASI KEGIATAN

### A. Penerjunan Mahasiswa PLT



### B. Observasi Pembelajaran



### C. Kegiatan Pembelajaran



D. Piket 5 S



E. Upacara



F. *Class meeting*





## G. PTS dan UTS



## H. Evaluasi Pelaksanaan PTS dan UTS



## I. TPM (Tes Pengendali Mutu)



## J. Pertemuan Wali Murid



## K. Pembuatan Media Pembelajaran



## L. Acara Ulang Tahun Sekolah





### M. Rapat Koordinasi



### N. TUB & PBB



### O. PMR



P. Bola Voli



Q. Atletik



R. Rapat Persiapan Perpisahan





## S. Perpisahan Mahasiswa PLT UNY



## T. Penarikan PLT UNY

